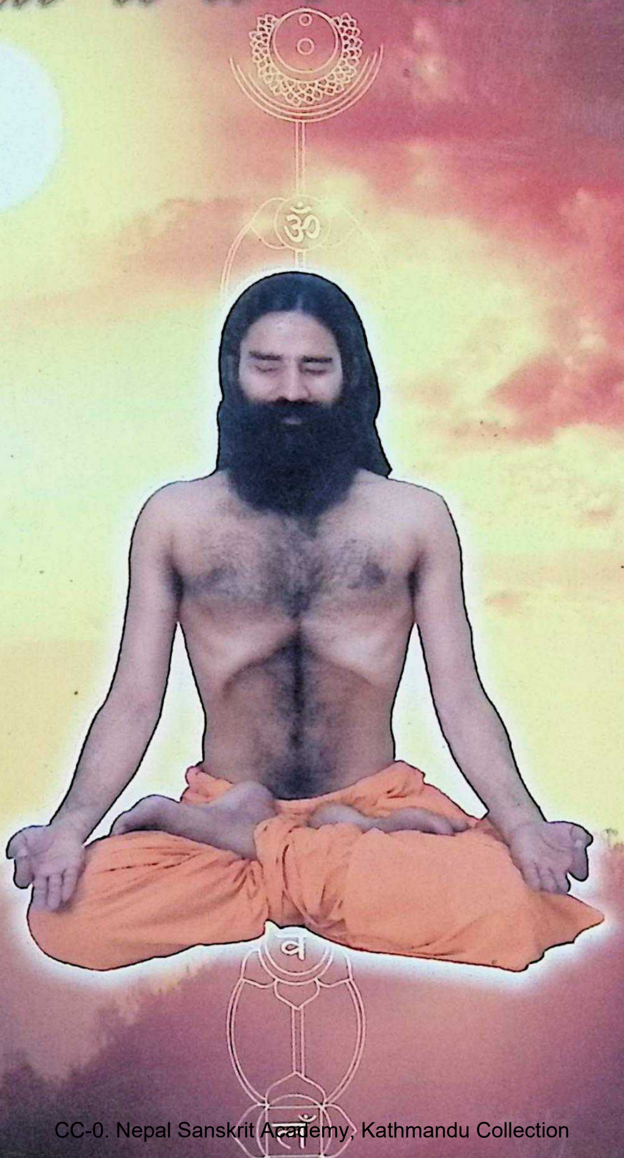
ली किताबहरूबाट बच्नुहोस्। आवर
णको माथिल्लो ॐ चिन्ह अथवा नम्बर
भएको होलोग्राम अवश्य हेर्नुहोला।

DIVYA YOG

॥ ओ३म् ॥

# प्राणायाम रहस्य



CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

स्वामी रामदेव

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

ओ३म्

# प्राणायाम रहस्य

## प्राणायाम, ध्यान तथा कुण्डलिनी जागरणको अनुभव-सिद्ध प्रयोगहरूको सचित्र-प्रामाणिक विवेचना

स्वामी रामदेव

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# ओ३म्

**प्रकाशक** : **दिव्य प्रकाशन**
दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट
पतञ्जलि योगपीठ दिल्ली-हरिद्वार रोड,
बहादराबाद, हरिद्वार-0249408 (उत्तराखण्ड)

**ई-मेल** : divyayoga@rediffmail.com

**वैबसाइट** : www.divyayoga.com

**दूरभाष** : (01334) 244107, 240008, 246737

**फैक्स** : (01334) 244805

**सर्वाधिकार** : © **प्रकाशकाधीन** भारतीय कॉपीराइट ऐक्ट अन्तर्गत यो पुस्तकमा प्रकाशित समस्त सामग्री सत्वाधिकारी दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग मन्दिरसंग सुरक्षित छ। अत: कुनै पनि व्यक्ति वा संस्थाको लागि पुस्तकको नाम, फोटो, कवर डिजाइन एवं प्रकाशित लेख इत्यादिलाई कुनै पनि प्रकारले बंग्याएर आंशिक वा पूर्णरूपले कुनै पनि पुस्तक, पत्रिका र समाचार पत्रमा प्रकाशन गर्न भन्दा पूर्व प्रकाशकको अनुमति लिनु, अनिवार्य छ। यसो नगरिएको खण्डमा सम्पूर्ण कानूनी प्रक्रियामा लाग्ने खर्चको जिम्मेवार स्वयं ले लिनु पर्ने छ कुनै पनि प्रकारको अदालती कार्रवाहीका लागि न्यायक्षेत्र हरिद्वार नै हुनेछ।

**प्रथम संस्करण** : सितम्बर, 2007

**मुद्रक** : **साई सिक्यूरिटी प्रिंटर्स (प्रा.) लिमिटेड**
152, डी.एल.एफ. इण्डस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद–121003 (हरियाणा)
दूरभाष : 0129-2257743, 2270309, 2272277 फैक्स; : 0129-2256239
ई–मेल : saipressindia@yahoo.com

**वितरक** : **डायमण्ड पॉकेट बुक्स (प्रा.) लि.**
एक्स-30, ओखला इण्डस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली–110020
फोन : 011-51611861, फैक्स : 011-51611866
ई–मेल : sales@diamondpublication.com
वेबसाइट : www.diamondpublication.com

Nepali 229 (10-07)

ISBN 81-89235-38-9

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# अनुक्रमणिका


| | |
|---|---|
| प्रकाशकीय | १ |
| आत्म-निवेदन | ३ |
| प्राणको अर्थ तथा महत्त्व | ५ |
| प्राणका प्रकार | ७ |
| शरीरमा स्थित पंचकोश | १० |
| प्राण-साधना | १२ |
| प्राणायामको महत्त्व तथा लाभ | १४ |
| प्राणायामको लागि केही नियमहरू | १८ |
| प्राणायाममा उपयोगी बन्धत्रय | २१ |
| प्राणायामको लागि बस्ने विधि | २३ |
| प्राणायामका सम्पूर्ण सात प्रक्रियाहरू | २४ |
| रोगोपचारको दृष्टिले उपयोगी अन्य प्राणायामहरू | ३५ |
| शरीरमा भएका शक्ति केन्द्र वा चक्र | ४० |
| चक्रहरूको प्रतीकात्मक वैदिक नाम | ४६ |
| कुण्डलिनी शक्ति | ४७ |
| चक्र शोधन तथा कुण्डलिनीको जागरण | ४७ |
| कुण्डलिनी जागरणका उपायहरू | ४८ |
| ध्यानको लागि केही दिशा निर्देशहरू | ५७ |
| कुण्डलिनी जागरणका लक्षण तथा लाभ | ६१ |
| दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट : एक परिचय | ६२ |
| आश्रमद्वारा संचालित सेवा प्रकल्प | ६४ |


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## पुस्तकको शुरूमा दिइएका रंगीन चित्रहरूको परिचय

चित्र १ उड्डीयान बंध

चित्र २ अनुलोम-विलोम प्राणायाम

चित्र ३ अनुलोम-विलोम प्राणायाम

चित्र ४ भ्रामरी प्राणायाम

चित्र ५ मूलाधार-चक्र

चित्र ६ स्वाधिष्ठान-चक्र

चित्र ७ मणिपूर-चक्र

चित्र ८ अनाहत-चक्रको ठूलो रूप

चित्र ९ हृदय-चक्र वा निम्न मनश्चक्र

चित्र १० विशुद्धि-चक्र

चित्र ११ सौषुम्ण-ज्योति

चित्र १२ चक्र-दर्शन

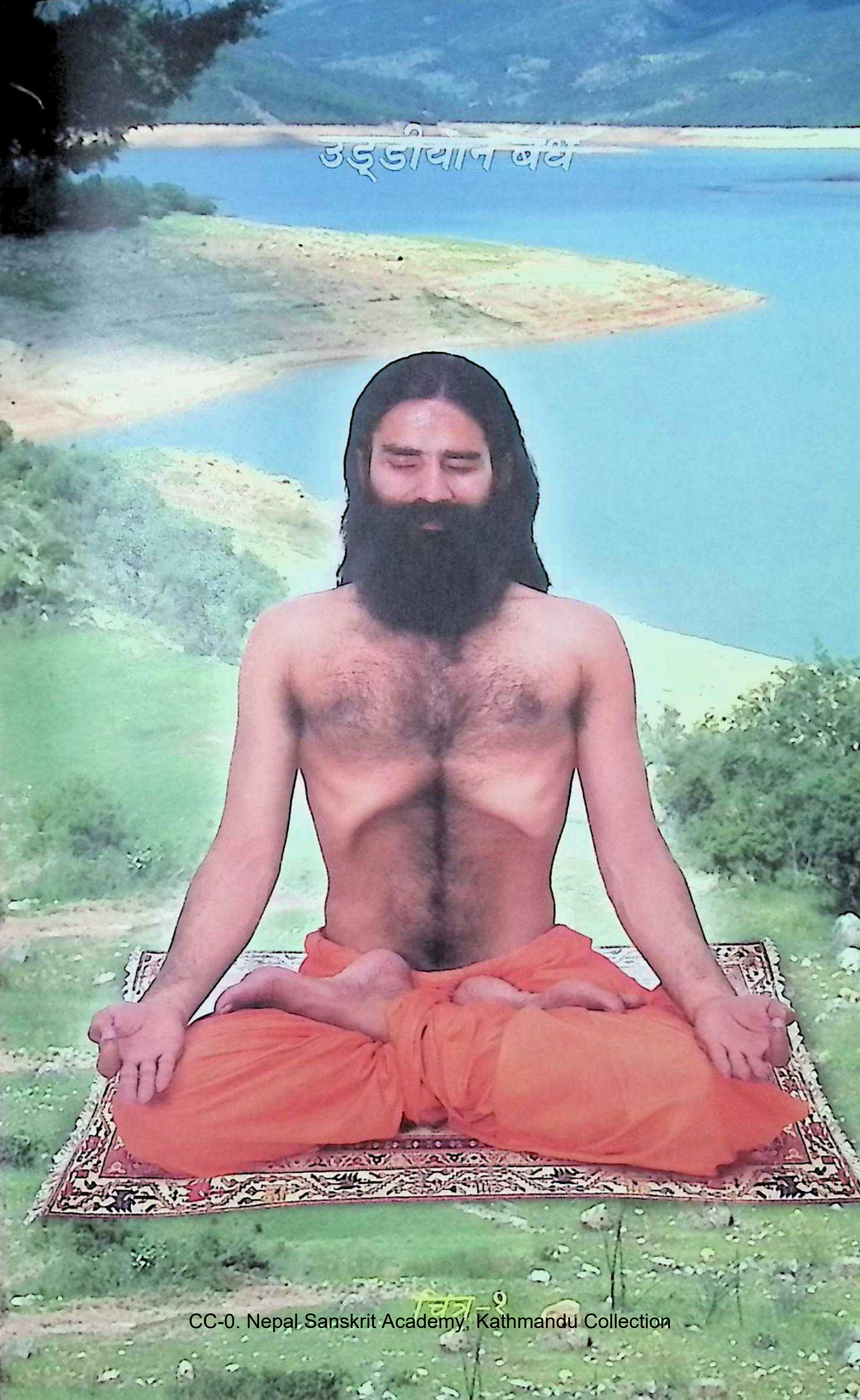
चित्र १३ दिव्य दृष्टिको रूप

चित्र १४ पिंगल गंडमाला र सुषुम्णाका अंग

चित्र १५ गायत्री - ध्यान

चित्र १६ दिव्य-आलोक ध्यान : ऊँ खं ब्रह्मको साक्षात्कार

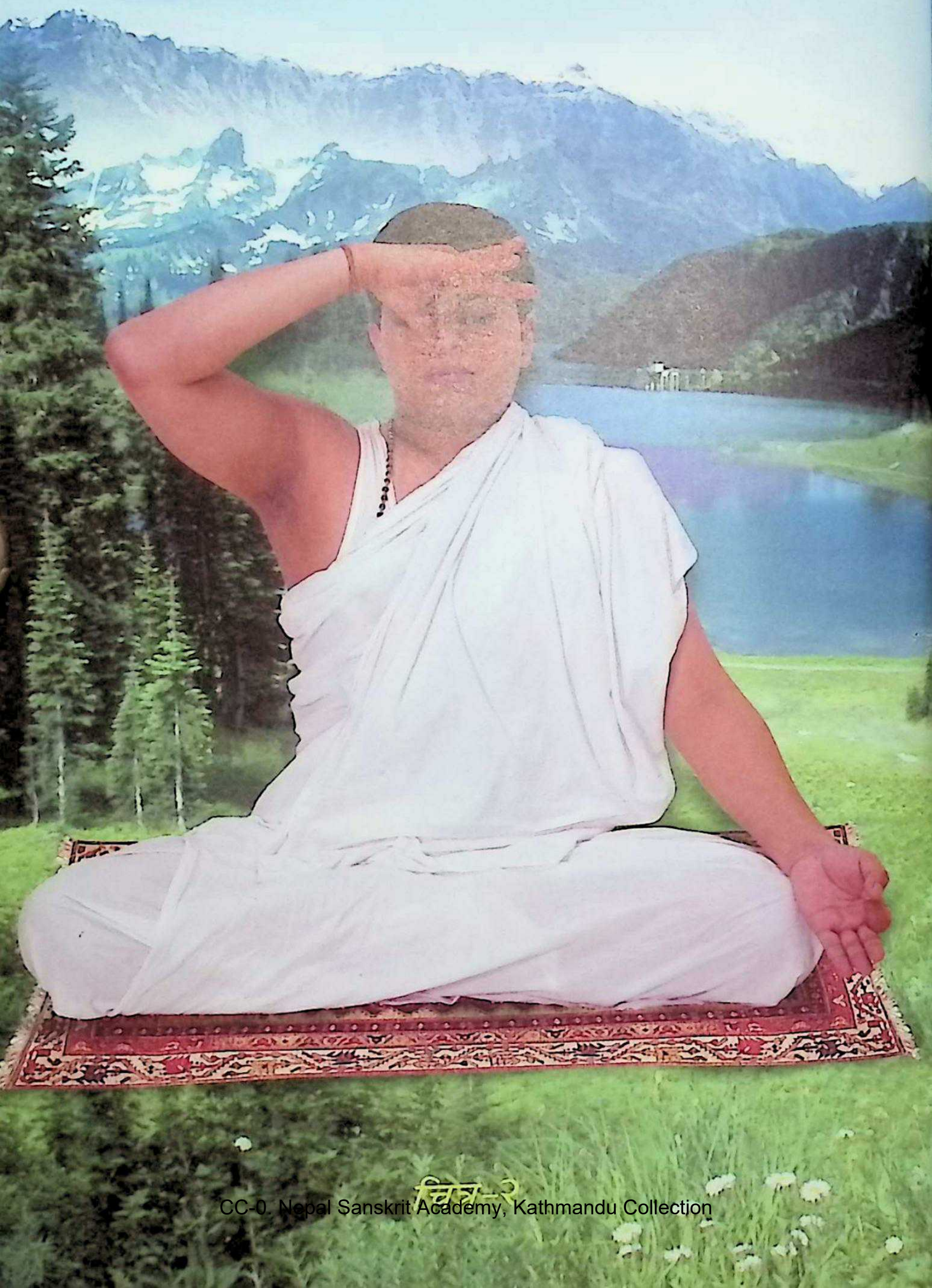
CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection




चित्र-१

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# अनुलोम-विलोम प्राणायाम

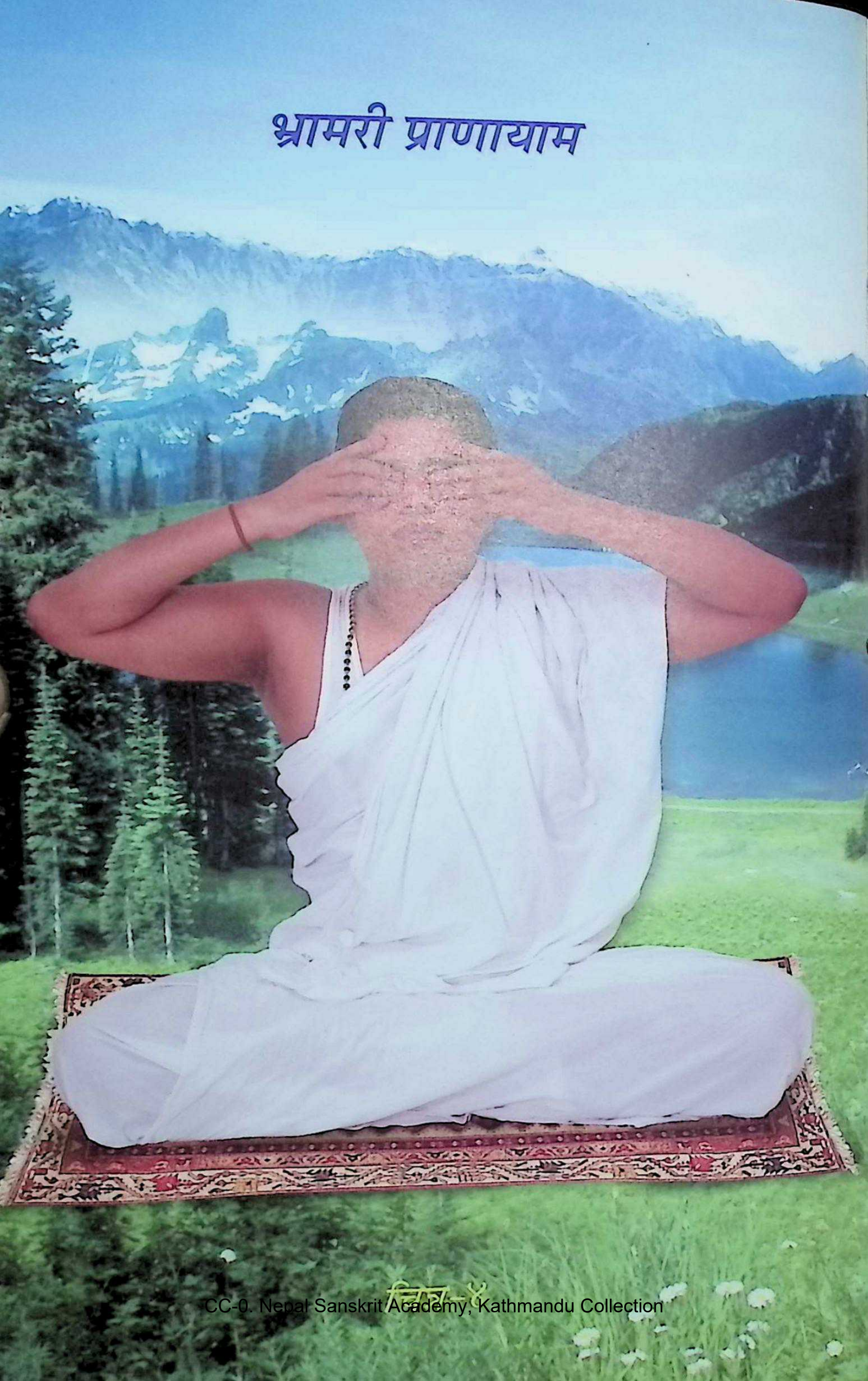


चित्र-२

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

चित्र-३

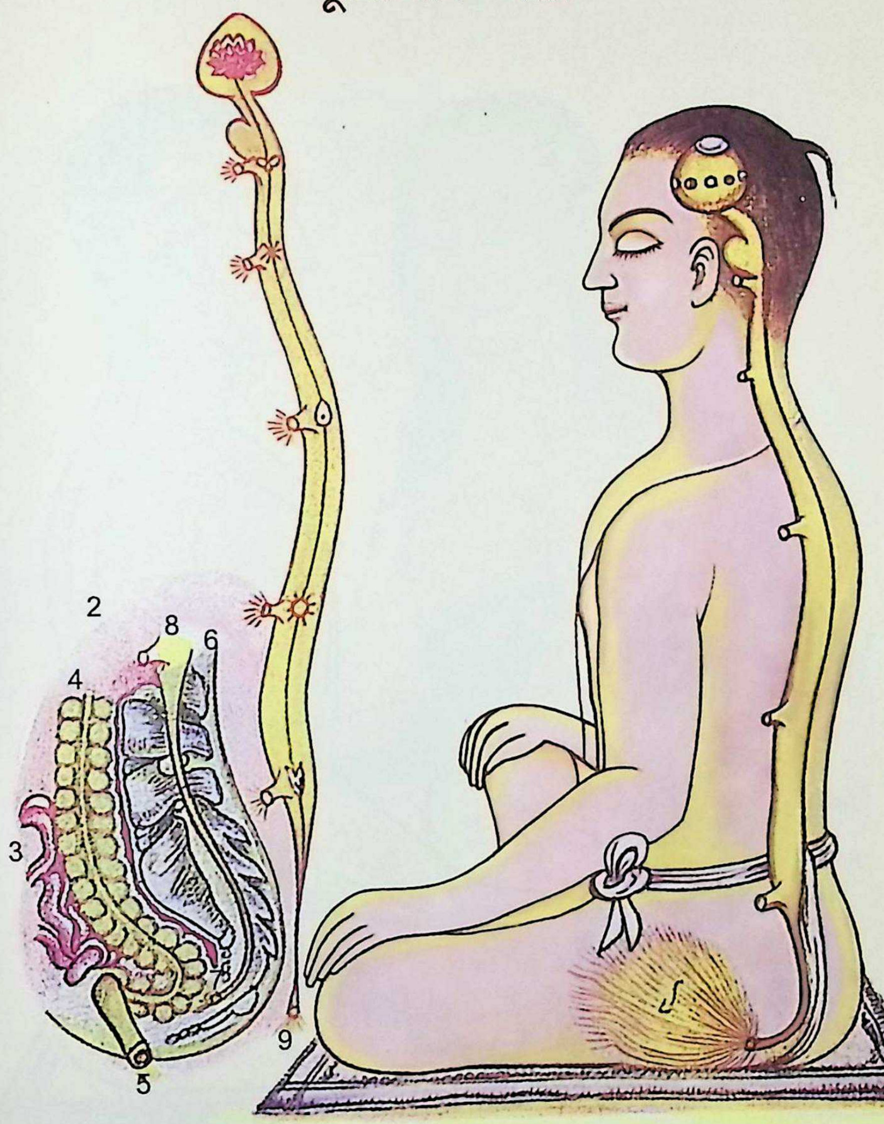
CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection




चित्र-४

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

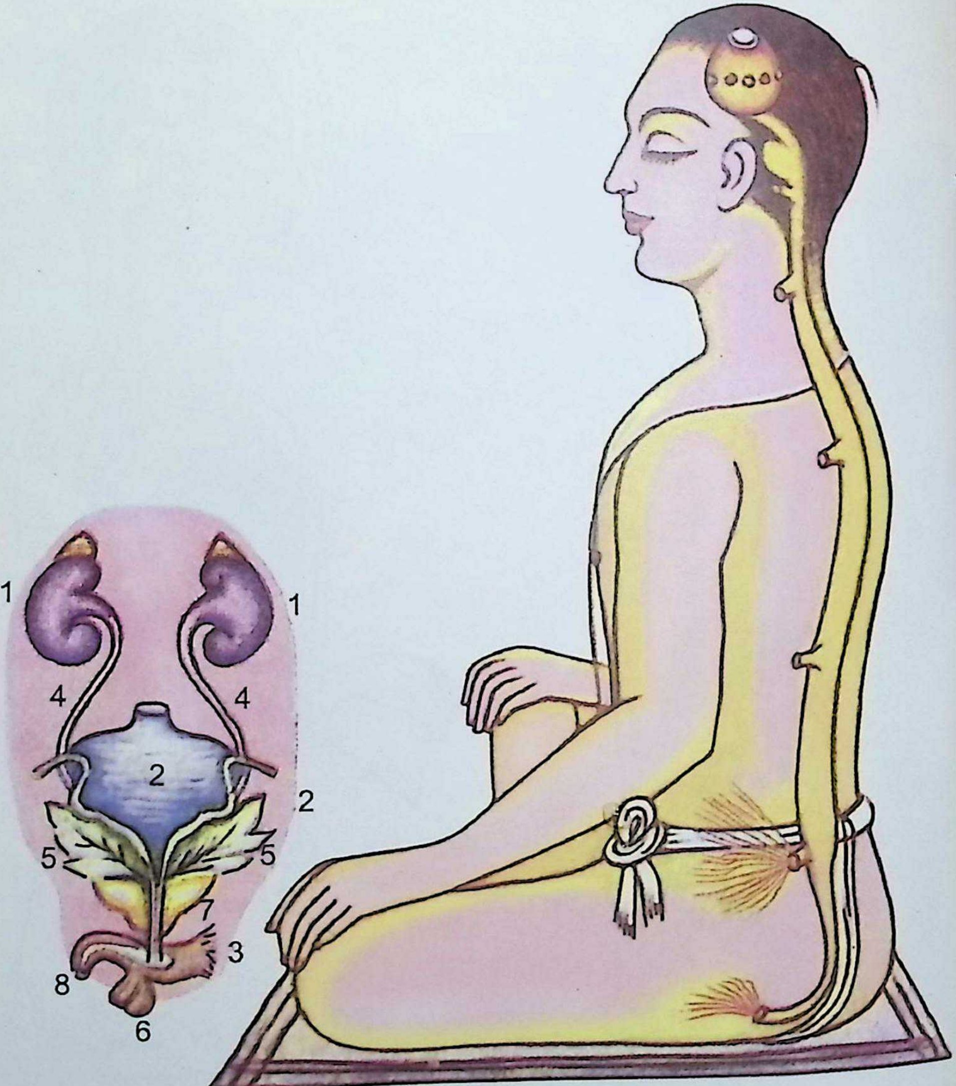
# मूलाधार-चक्र




चित्र-५

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

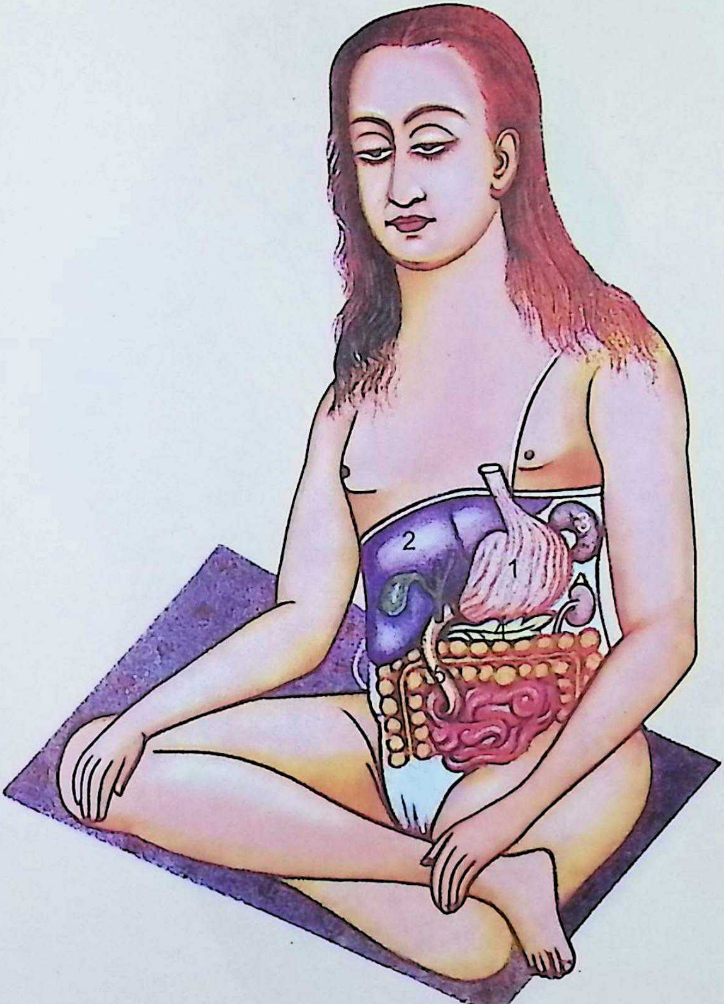
# स्वाधिष्ठान-चक्र




चित्र-६

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

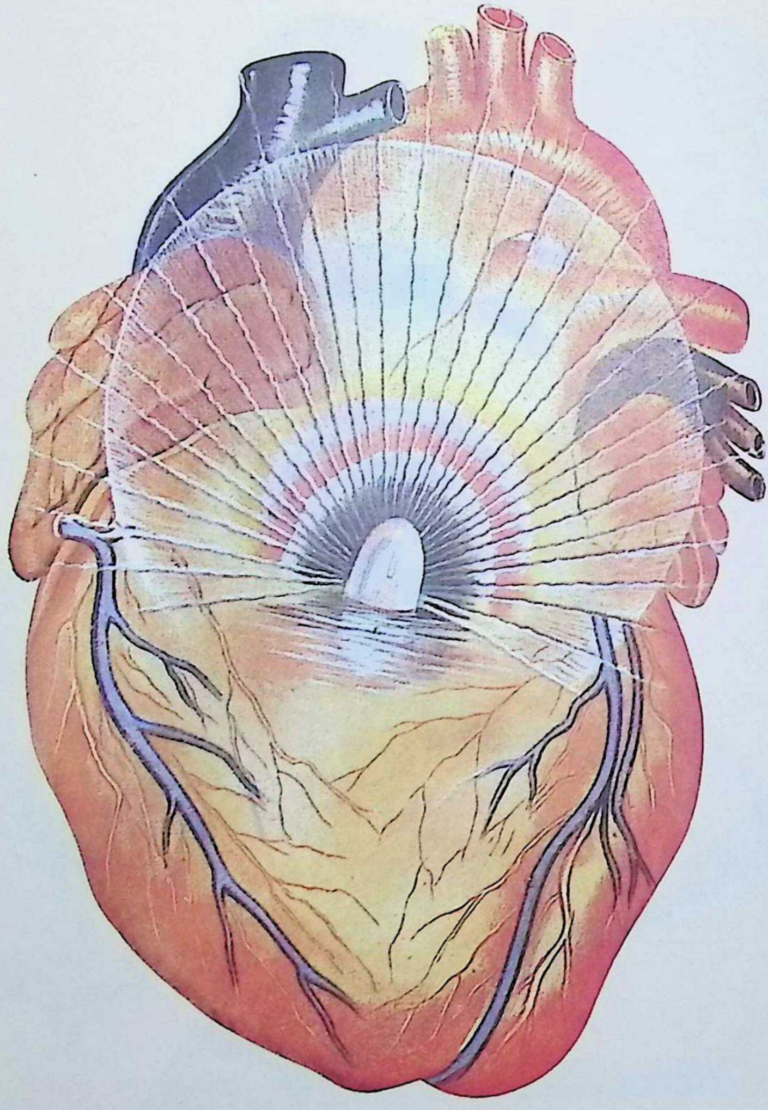
# मणिपूर-चक्र




चित्र-७

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

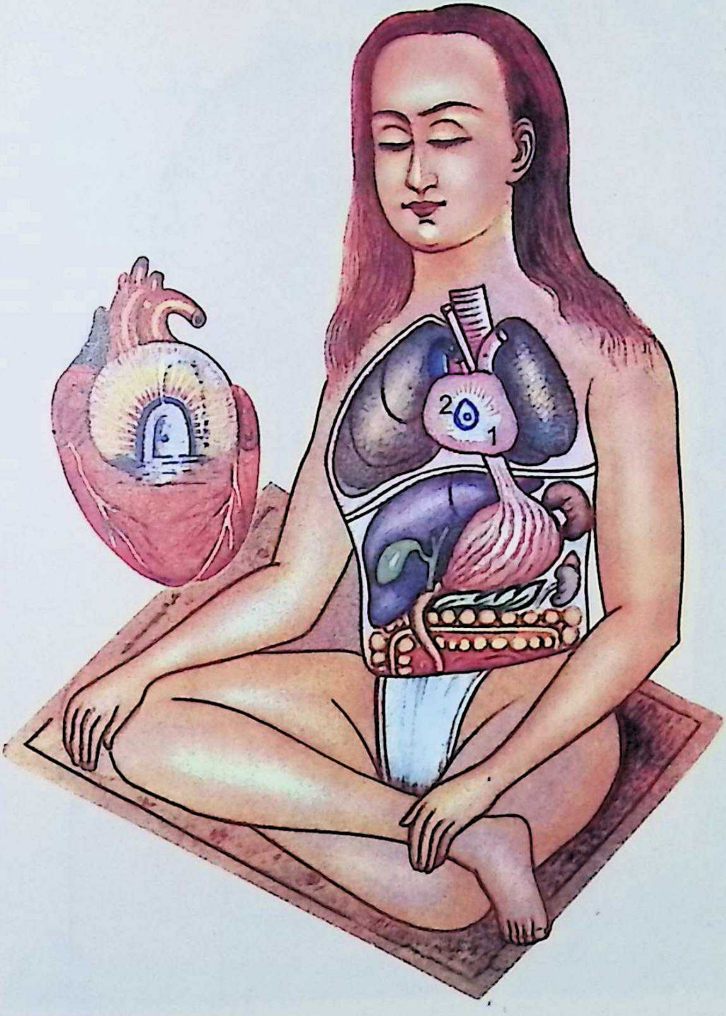
# अनाहत-चक्रको ठूलो रूप



चित्र-८

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

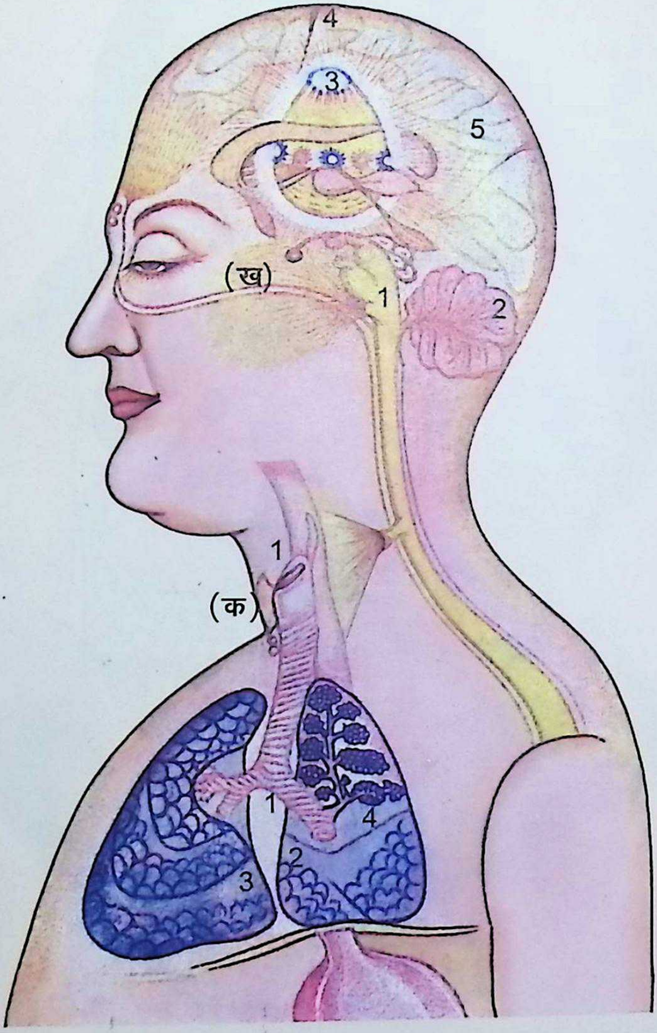
# हृदय-चक्र वा निम्न मनश्चक्र




चित्र-९

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

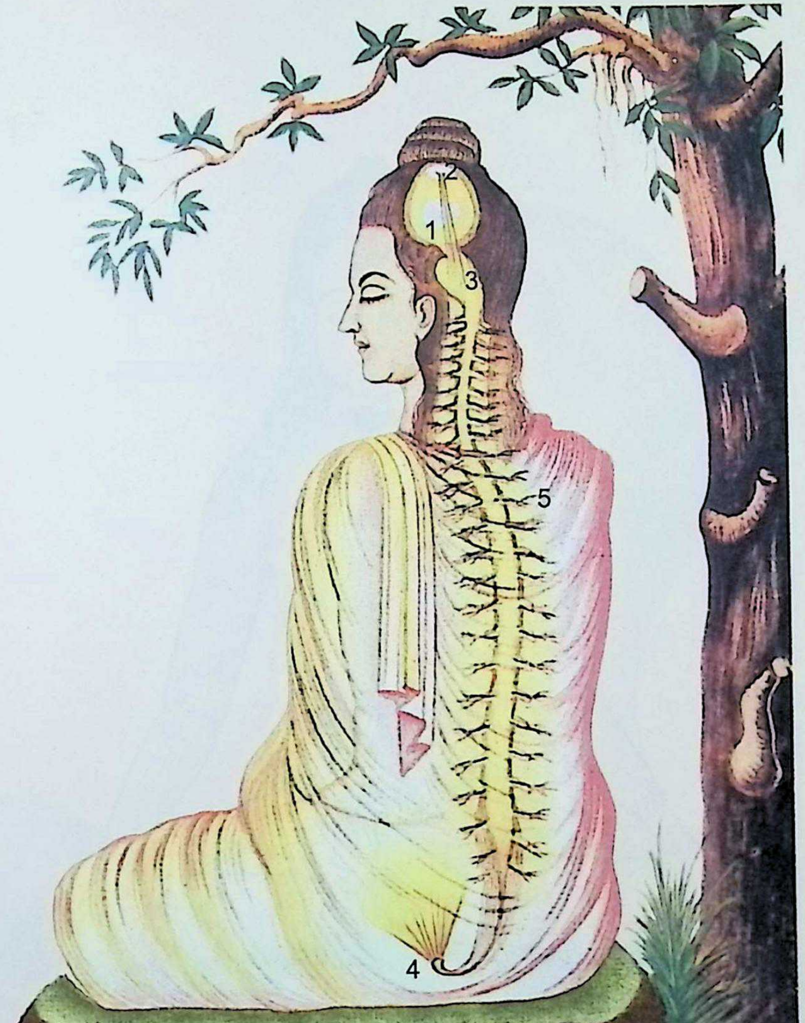
# विशुद्धि-चक्र




चित्र-१०

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

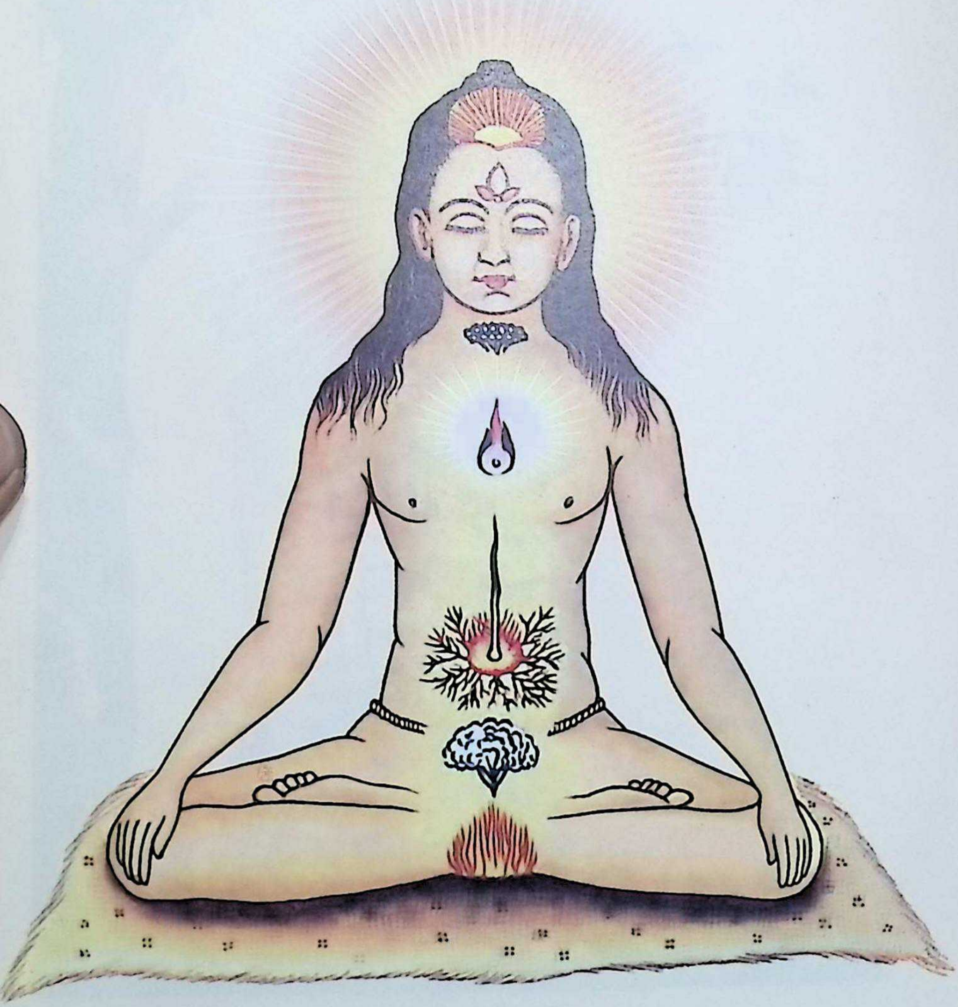
# सौषुम्ण-ज्योति




चित्र-११

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

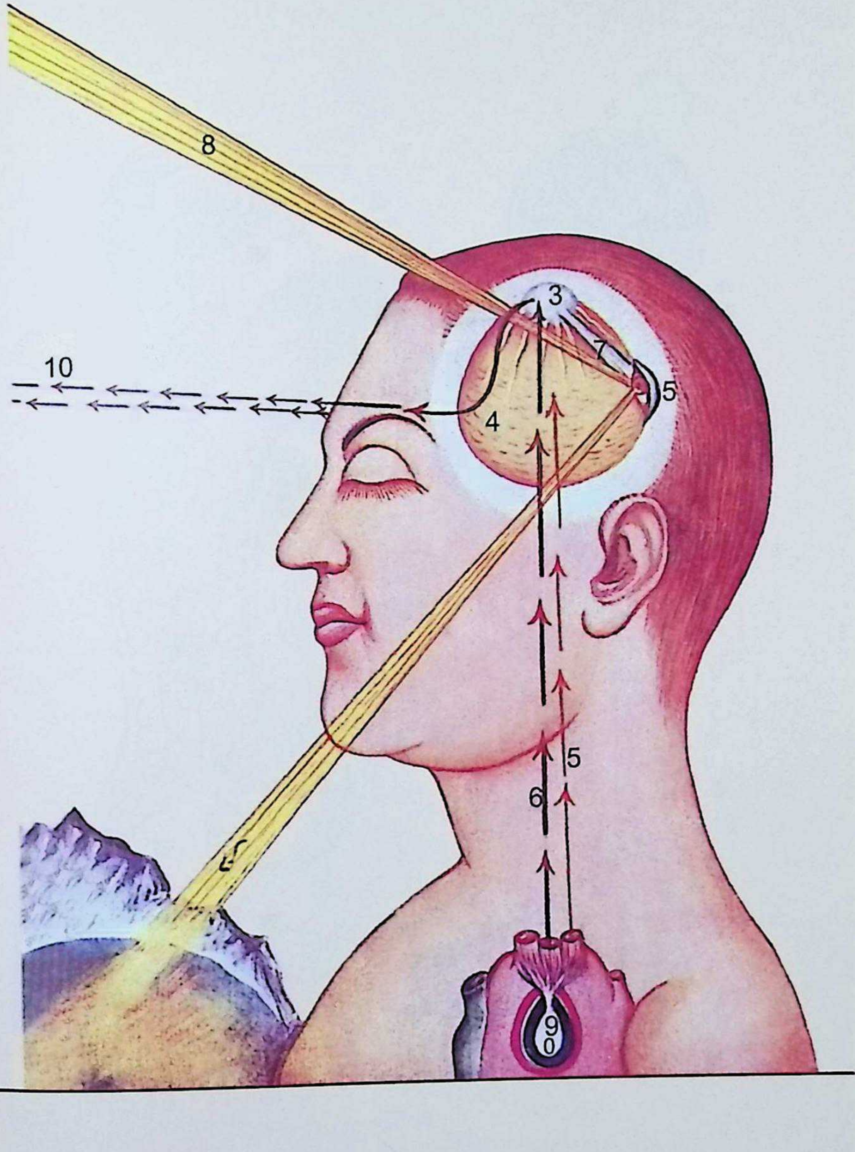
# चक्र-दर्शन



चित्र-१२

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

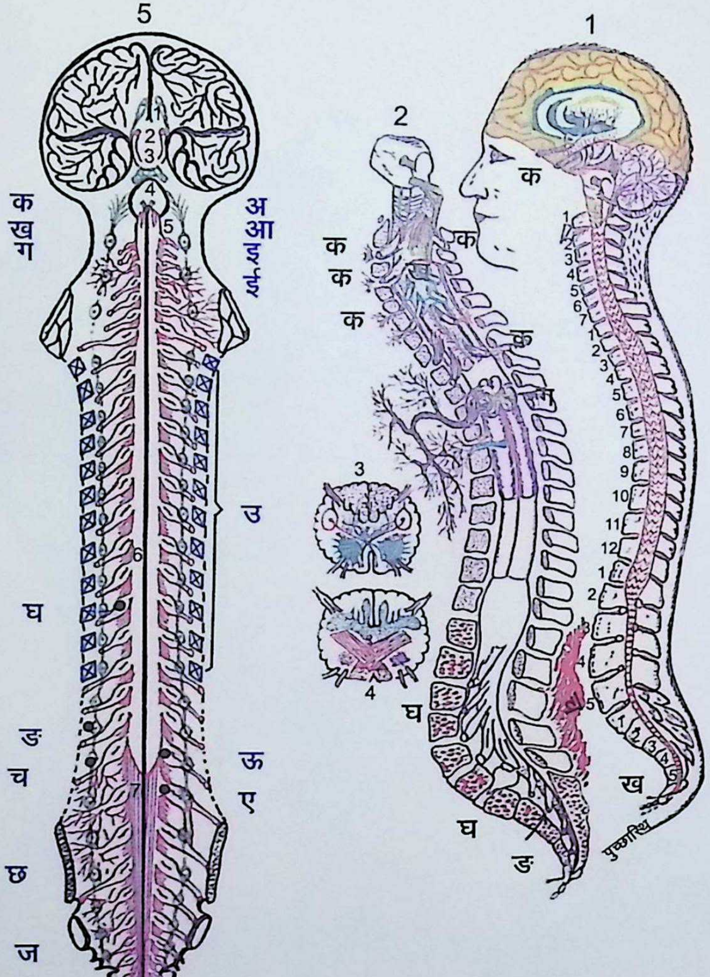
# दिव्य दृष्टिको रूप




चित्र-१३

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

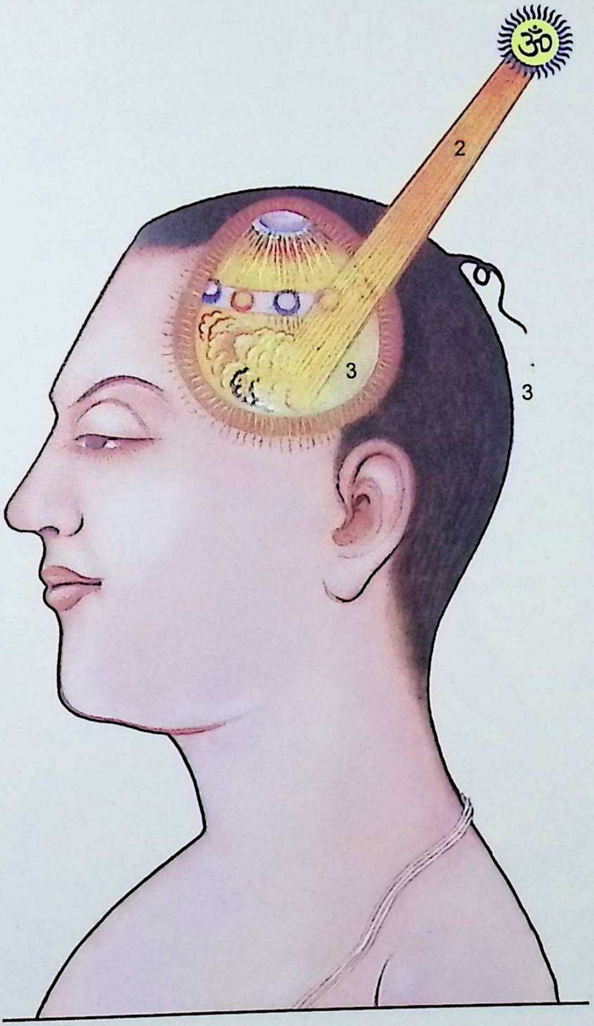
# पिंगल गंडमाला एवं सुषुम्णाका अंग




चित्र–१४

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

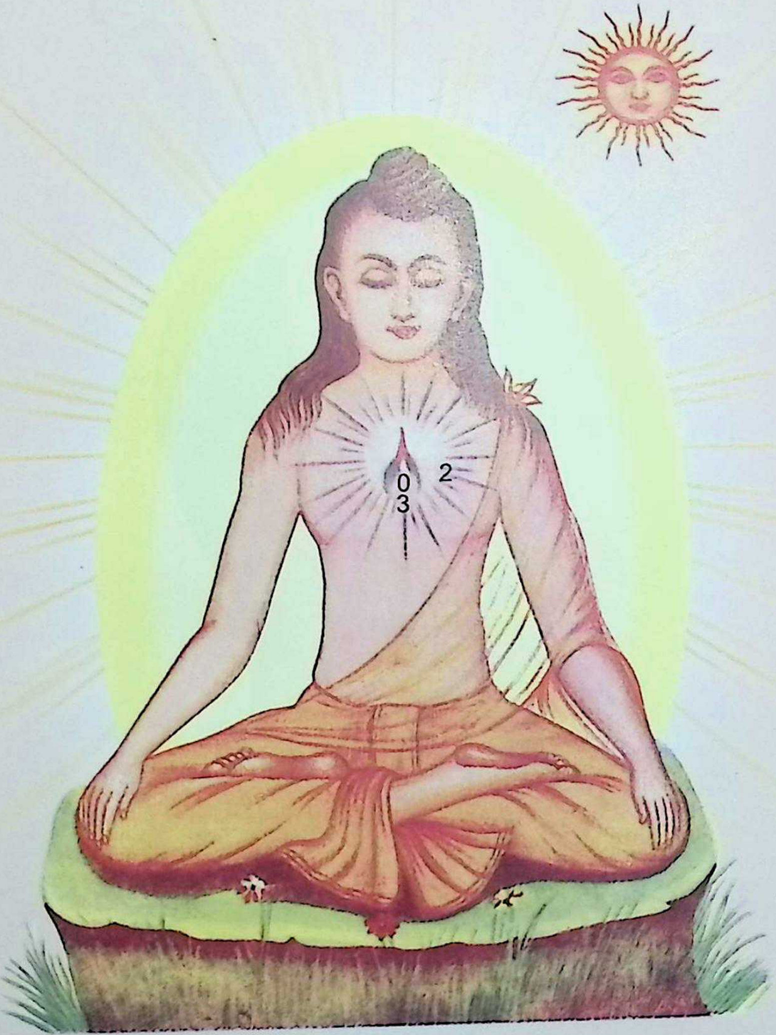
# गायत्री-ध्यान




चित्र-१५

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# दिव्य-आलोक-ध्यान
# ॐ खं ब्रह्मको साक्षात्कार




चित्र-१६

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# प्रकाशकीय

**"धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्"** धर्मको अनुष्ठान, अर्थोपार्जन, दिव्यकामना (शिव-संकल्प) बाट सन्तान उत्पत्ति तथा मोक्षको सिद्धि-यी चारै पुरुषार्थलाई सिद्ध गर्नको लागि सबै प्रकारले स्वस्थ हुनु अति नै आवश्यक छ। जहाँ शरीर रोगले ग्रस्त हुन्छ, त्यहाँ सुख, शान्ति तथा आनन्द कहाँ हुन्छ? धन, वैभव, ऐश्वर्य, इष्ट-मित्र, कुटुम्ब तथा नाम, यश सबै प्राप्त भए पनि, यदि शरीर नै स्वस्थ छैन भने, जीवन एउटा भार समान बन्न पुग्दछ। जसको शरीर तथा मन स्वस्थ छैन, मस्तिष्कमा चेतना, शरीरमा स्फूर्ति तथा धमनीहरूमा शक्ति छैन, शरीरमा हुने रक्तसंचारको प्रक्रिया ठीक छैन, शरीरका अंगहरू सुदृढ़ छैनन् तथा स्नायुहरूमा बल छैन भने, त्यस मानव शरीरलाई मुर्दा भनिने छ। मानव जीवनमा निरोगी शरीर र स्वस्थ मन प्राप्त गर्नको लागि आयुर्वेदको प्रादुर्भाव भएको हो, जुन आज पनि विद्यमान छ। शरीरका आन्तरिक मलहरू र दोषहरूलाई हटाउँन तथा अन्त:करणको शुद्धि गरेर समाधिद्वारा पूर्ण आनन्दको प्राप्तिको लागि ऋषि, मुनि तथा सिद्ध योगिहरूले यौगिक प्रक्रियाको आविष्कार गरेका छन्। योग प्रक्रियाहरू अन्तर्गत प्राणायामको एक अति विशिष्ट महत्व छ। पतंजलि ऋषिले, मनुष्य जातिको कल्याणका लागि, अष्टांग योग को विधान तयार हार्नु भएको हो। यो यम, नियम तथा आसन-बहिरंग योग अन्तर्गत छ, जस्ले शरीर तथा मनलाई शुद्ध बनाउनमा सघाउ पुऱ्याँउदछ।

धारणा, ध्यान तथा समाधि, अन्तरंग योग अन्तर्गत छ जो आत्मोत्थान तथा केवल्यानन्द प्राप्तिको साधन हो। प्राणायामले-अन्तरंग एवं बहिरंग योग बीच एउटा सेतुको कार्य गर्दछ। यदि शरीरलाई स्वस्थ तथा रोगमुक्त बनाउनु हो वा मनलाई पवित्र वा आत्मालाई निर्मल पार्नु हो भने-त्यों प्राणायाम द्वारा मात्र सम्भव छ। प्राणायामद्वारा वृत्ति-निरोध बनाएर एवं आत्मस्थ भएर नै, साधक जीवन मुक्ति प्राप्त गर्न सक्दछ ।

दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, कनखल, हरिद्वारका संस्थापक अध्यक्ष योग ऋषि श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराजको सान्निध्यमा लाखौं साधकले प्रत्येक वर्ष प्राणायाम, ध्यानादि योगका विशिष्ट प्रक्रियाहरूको प्रयोगात्मक प्रशिक्षण प्राप्त गरेर, शरीरका

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

रोगहरूको साथै मनका दोषहरूबाट मुक्ति पाउँदछन्। स्वामीजी महाराजलाई आफ्ना अनुभवहरूको आधारमा विश्वास छ कि - दम, हृदयरोग, मधुमेह, मोटोपन, कब्जियत, अम्लपित्त आदि लगभग ८० प्रतिशत रोगहरू प्राणायामको ४५ मिनेटको नियमित अभ्यासबाट कम समयमैं निर्मूल हुने भएकोले एवं प्राणायाम द्वारा मन निग्रह हुने भएकोले, ध्यान तथा समाधिको सिद्धि पनि सहज नै हुन जान्छ।

यस पुस्तिकाबाट बालक, वृद्ध, युवक, रोगी, निरोगी, गृहस्थ, ब्रह्मचारी, वानप्रस्थी, सन्यासी तथा सर्वसाधारण समेत लाभान्वित हुनेछन्, भन्ने आशा हामीले राखेका छौं।

**आचार्य बाल कृष्ण**

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# आत्म-निवेदन

सिद्ध योगिहरू तथा पतञ्जलि आदि ऋषि-मुनिहरूद्वारा प्रतिपादित प्राणायाम एउटा पूर्ण वैज्ञानिक पद्धति हो, जसबाट अत्यन्तै जटिल रोगहरूबाट मुक्ति पाउनुको साथै मनको शान्ति र समाधि पनि प्राप्त हुन्छ। आज योगको नाममा केही तथाकथित योगीहरूले मानिस तथा समाजको लागि अष्टांग योगको महत्व तथा उपयोगितालाई नदर्शाएर, आसनहरूको मात्र बढी प्रचार-प्रसार गरिरहेका छन्। यसबाट समाजमा, योगको नाममा भ्रम बढ्दै गइरहेको छ। यसको लागि महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योगको प्रचार गर्न धेरै आवश्यक बन्न गएको छ, अन्यथा योगजस्तो गरिमामय शब्द पनि साँघुरो अर्थमा समेटिएर जाने छ।

हामीले 'योग-साधना तथा योग-चिकित्सा रहस्य' नामक पुस्तकमा प्राणायामलाई छोडेर योगको समग्र रुपमा वर्णन गरेका छौं। यस 'प्राणायाम रहस्य' नामक पुस्तकमा प्राणायाम तथा कुण्डलिनी जागरणको अनुभवात्मक प्रामाणिक वर्णन गर्ने प्रयास गरिएको छ। लाखौं मानिसहरूमाथि गरिएको प्रयोगात्मक अनुभवको आधारमा प्राणायामको आरोग्यता तथा आध्यात्मिक दुवै दृष्टिकोणले विशेष महत्व भएको मेरो धारणा छ। रोगोपचारको दृष्टिले पनि हड्डीका रोगहरू बाहेक अरु सबै रोगहरू आसनले होइन, प्राणायामले नै निर्मूल हुन सक्दछ। हृदयरोग, दम, स्नायुरोग, वातरोग, मधुमेह आदि जस्ता जटिल रोगहरू प्राणायामको अभ्यास विना निर्मूल हुन सक्दैनन् र प्राणायामपूर्वक गरिएका आसनहरू मात्र पूर्ण लाभदायक हुन सक्छन्।

प्राणायाम बच्चादेखि लिएर वृद्धहरू सम्म सबैले सजिलैसंग गर्न सक्छन्। प्रस्तुत पुस्तकलाई योग साधकहरूको आग्रहमा छुट्टै प्रकाशित गर्न लागिएको छ। यस पुस्तकलाई आकर्षक तथा उपयोगी स्वरूप प्रदान गर्नको लागि साधक तथा

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

परोपकारशील माननीय श्री लक्ष्मीचन्दजी नागरलाई हार्दिक धन्यवाद दिंदछु, जो आश्रमको प्रकाशन सेवा योजनामा निरन्तर संलग्न हुनहुन्छ। यथोचित परामर्शको लागि आयुर्वेदका महान् ज्ञाता तथा अन्वेषक पूज्य आचार्य श्री बालकृष्णजी महाराजप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु। प्राणायाम एवं ध्यान–बिषयक रंगीन चित्रहरु सहित पुस्तकलाई भव्य रुपमा प्रकाशित गरेकोमा सांई सिक्यूरिटी प्रिंटर्स लिमिटेडलाई धन्यवाद दिन्छु तथा भगवानलाई उनको समृद्ध दीर्घ जीवनको लागि प्रार्थना चढाउद छु।

योगीराज श्री जगन्नाथजी पथिक जसको आध्यात्मिक ज्ञान तथा अनुभवबाट स्वयं मैले धैरै कुरा सिकेको छु, उहाँको पुस्तक 'सन्ध्या–योग र ब्रह्म–साक्षात्कार' बाट संकलन गरिएका चक्रादिसित सम्बद्ध रंगीन छाया चित्रादिलाई, यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएको छ। त्यसर्थ म, ब्रह्मकालीन साधक पूज्यपाद श्री पथिकजी महाराजप्रति कृतज्ञ छु र योग साधकहरूको साधना–पथमा यो पुस्तक सहयोगी बन्ने छ भन्ने, आशा गर्दछु।

**स्वामी रामदेव**

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# प्राणको अर्थ तथा महत्व

पंच तत्वहरूमा एक प्रमुख तत्व वायु हाम्रो शरीरलाई जीवित राख्ने तथा बातको रुपमा शरीरका तीनवटा दोषहरूमा एउटा दोष हो, जुन श्वासको रुपमा हाम्रो प्राण हो।

**पित्तः पंगुः कफः पंगुः पंगवो मलधातवः**
**वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत्॥**
**पवनस्तेषु बलवान् विभागकरणान्मतः।**
**रजोगुणमयः सूक्ष्मः शीतो रुक्षो लघुश्चलः॥**
**(शांर्गधरसंहिताः ५-२५-२६)**

पित्त, कफ, शरीरका अन्य धातुहरू तथा मल - यी सबै पंगु हुन् अर्थात् यिनीहरू शरीरको एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा आफैं जान सक्दैनन्। जसरी आकाशको बादललाई हावाले यता-उता लैजान्छ त्यसरी यिनीहरूलाई पनि वायुले नै यता-उता लैजान्छ। त्यसकारण यी तीनैवटा दोषहरू - वात, पित्त तथा कफ मध्ये वात (वायु) नै बलियो हुन्छ, किनभने, यो सबै धातु तथा मल आदिलाई छुट्याउने र रजोगुणले युक्त सूक्ष्म अर्थात् शरीरका सबै सूक्ष्म प्वालहरूमा छिर्न सक्ने, शीतवीर्य, रुक्षो, हल्का तथा चञ्चल हुन्छ।

उपनिषद्हरूमा प्राणलाई ब्रह्म भनिएको छ। प्राण शरीरको कण-कणमा व्याप्त छ, शरीरका कर्मेन्द्रिय आदि त सुत्छन् र विश्राम पनि गर्दछ्न्, तर यो प्राण-शक्ति कहिल्यै पनि सुत्दैन, न विश्राम नै गर्छ। यसले रात-दिन अनवरत रुपमा कार्य गरिरहन्छ, चली नै रहन्छ-''चरैवेति चरैवेति'' यही नै यसको मूलमन्त्र हो। जबसम्म प्राण-शक्ति चलिरहन्छ, तबसम्म प्राणीहरूको आयु रहन्छ। जब यसले शरीरमा काम गर्न बन्द गर्दछ, तब प्राणीहरूको आयु पनि समाप्त हुन्छ। प्राणले जबसम्म कार्य गर्दछ, तबसम्म मात्र जीवन छ, प्राणी तबसम्म मात्र जीवित रहन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

प्राण–शक्तिले आफ्नो कार्य गर्न बन्द गरेपछि शरीरको मृत्यू हुन्छ। शरीरमा प्राण नै त सबै थोक हो। अखिल ब्रह्माण्डमा प्राण सबैभन्दा शक्तिशाली तथा उपयोगी जीवन तत्व हो। प्राणको आश्रयबाट नै जीवन चल्दछ।

प्राणको कारणले नै पिण्ड (देह) तथा ब्रह्माण्डको सत्ता छ। प्राणको अदृश्य शकितबाट नै सम्पूर्ण विश्वको संचालन भैरहेको छ। हाम्रो शरीर पनि प्राणको उर्जा–शकितबाट क्रियाशील हुन्छ। हाम्रो अन्नमय कोष (भौतिक शरीर) तथा दृश्य शरीर पनि प्राणमय कोष (Ethrical Body) को अदृश्य शक्तिबाट संचालित हुन्छ। खाना नखाइकन मानिस बर्षौंसम्म जीवित रहन सक्छ, तर प्राण–तत्व विना केही क्षण पनि जीवित रहन सक्दैन। प्राणिक ऊर्जा (ओरा) नै हाम्रो जीवनी–शक्ति तथा रोग प्रतिरोध–शक्तिको आधार हो। सबै महत्वपूर्ण ग्रन्थीहरू (Glands), हृदय, फोक्सो, मस्तिष्क तथा मेरुदण्ड सहित सम्पूर्ण शरीरलाई प्राणले नै स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाउँछ। प्राणको ऊर्जाले नै आँखामा दृष्टि शक्ति, कानमा श्रवण शक्ति, नासिकामा घ्राण–शक्ति, बोलीमा सरसता, अनुहारमा आभा, ओज तथा तेज, मस्तिष्कमा ज्ञान शक्ति तथा पेटमा पाचन शक्ति कार्यरत रहंदछ। त्यसैले उपनिषदहरूमा ऋषि भन्दछन् :

**प्राणस्येदं वशे सर्वं यत् त्रिदिवे यत्प्रतिष्टितम्**
**मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति।**

**(प्रश्नोपनिषद् २.१३)**

पृथ्वी, आकाश तथा अन्तरिक्ष यी तीनै लोकहरूमा जे–जति छन् ती सबै, प्राणको वशमा छ। हे प्राण! जसरी आमाले स्नेहभावले पुत्रहरूको रक्षा गर्छिन् त्यसरी नै तिमीले हाम्रो रक्षा गर्। हामीलाई श्री (भौतिक सम्पदा) तथा प्रज्ञा (मानसिक तथा आत्मिक ऐश्वर्य) प्रदान गर्।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# प्राणका प्रकार

प्राण साक्षात् ब्रह्मबाट अथवा प्रकृतिरूपी मायाबाट उत्पन्न भएको हो। प्राण गतिशील छ। यस प्राणको गति सधैं गतिशील वायुमा पाइन्छ, त्यसैले वायुलाई गौणी वृत्तिमा प्राण पनि भनिन्छ। शरीरगत स्थानको भेदले एउटै वायु, प्राण, अपान आदि नामहरूले चिनिन्छ। प्राण–शक्ति एउटा छ। यसै प्राणलाई स्थान तथा कार्यको भिन्नताले विभिन्न नामहरूबाट चिनिन्छ। शरीरमा मुख्यरूपले पाँचवटा प्राण तथा पाँचवटै उपप्राणहरू छन्।

## पंच प्राणहरूको अवस्थिति तथा कार्य :

१. **प्राण :** शरीरमा घाँटीदेखि लिएर मुटुसम्म जुन वायुले कार्य गर्दछ, त्यसलाई 'प्राण' भनिन्छ।

**कार्य :** यस प्राणले नासिका मार्ग, घाँटी, स्वरनली, वाक् इन्द्रिय, भोजन नली, श्वास नली, फोक्सो तथा मुटुलाई क्रियाशील बनाएर शक्ति प्रदान गर्दछ।

२. **अपान :** नाभिको तलदेखि लिएर खुट्टाको बूढी औंलासम्म जुन प्राण कार्यशील रहन्छ त्यसलाई 'अपान' प्राण भनिन्छ।

३. **उदान :** घाँटी माथिदेखि लिएर टाउको सम्म रहने प्राणलाई 'उदान' भनिन्छ।

**कार्य :** घाँटीदेखि माथिको शरीरका सम्पूर्ण अंगहरू–आँखा, नाक तथा सम्पूर्ण अनुहारमा ऊर्जा तथा आभा प्रदान गर्दछ। पिच्युटरी तथा पिनियल ग्रन्थी–सहित पूरा मस्तिष्कलाई 'उदान' प्राणले क्रियाशीलता प्रदान गर्दछ।

४. **समान :** मुटुको तलदेखि लिएर नाभिसम्म क्रियाशील प्राण वायुलाई 'समान' भनिन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

**कार्य :** कलेजो, आन्द्राहरू, प्लीहा एवं अग्न्याशय–सहित सम्पूर्ण पाचन तन्त्रको आन्तरिक कार्य–प्रणालीलाई नियन्त्रण गर्दछ।

५. **व्यान :** यो जीवनी प्राण शक्ति पूरै शरीरमा व्याप्त छ। यसले शरीरका सम्पूर्ण गतिविधिहरूलाई नियमित तथा नियन्त्रित गर्दछ। शरीरका सबै अंगहरू, मांसपेशीहरू, तन्तुहरू, जोर्नीहरू तथा नाडीलाई क्रियाशीलता, ऊर्जा तथा शक्ति व्यान प्राणले प्रदान गर्दछ।

यी पाँचवटा प्राणहरू बाहेक शरीरमा 'देवदत्त,' 'नाग,' 'कृंकल,' 'कूर्म' तथा 'धनन्जय' नामका अरु पाँचवटा उपप्राणहरू छन् जसले क्रमशः हाछिउँ गर्ने, आँखा झिम्क्याउने, हाई गर्ने, कन्याउने, बाडुली लाग्ने आदि कार्यलाई संचालन गर्दछन्।

प्राणहरूको कार्य प्राणमय कोशसित सम्बन्धित छ र प्राणायामले यी प्राणहरू तथा प्राणमय कोशलाई शुद्ध, स्वस्थ र निरोगी राख्नको लागि प्रमुख कार्य गर्दछ, त्यसैले प्राणायामको अत्याधिक महत्व र उपयोग पनि छ। प्राणायाम अभ्यास शुरू गर्नुभन्दा पहिले यसको पृष्ठभूमिको ज्ञान हुनु नितान्त आवश्यक छ। त्यसैले प्राणायामरूपी प्राणसाधनाको प्रकरणको शुरूमा प्राणहरूसित सम्बन्धित विवरण दिइएको छ। पाठकहरूको सुविधाको लागि प्राणदर्शन–तालिका अघिल्लो पृष्ठमा दिइएको छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# प्राण-दर्शन-तालिका

| मुख्य प्राण | | गौण प्राण | | चक्र | तत्व |
|---|---|---|---|---|---|
| नाम | स्थान | नाम | स्थान | | |
| अपान | पेट, मलद्वार | कूर्म | आँखाको परेलामा | मूलाधार | पृथ्वी |
| व्यान | स्वधिष्ठान चक्रबाट सम्बद्ध भएर पूरा शरीरमा व्याप्त | धनंजय | हाड, मासु, छाला रगत, ज्ञानतन्तु कपाल आदिमा | स्वाधिष्ठान | पानी |
| समान | नाभि तथा त्यसको छेउछाउका भाग | कृंकल | होजरीको माथि तथा श्वास नलीको छेउमा | मणिपुर | आगो (तेज) |
| प्राण | मुटुको छेउछाउका भाग | नाग | नाभिदेखि केही माथि | अनाहत | वायु |
| उदान | मुटु, कण्ठ, तलवा भृकुटीको मध्य तथा मस्तिष्कभार | देवदत्त | श्वास नलीको माथिल्लो भाग घाँटीमा | विशुद्धि | आकाश |

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# शरीरमा स्थित पंचकोश

मानिसको आत्मा पाँचवटा कोशहरूको साथमा संयुक्त छ। जसलाई पंच शरीर पनि भनिन्छ। यी पाँच कोशहरू निम्न अनुसार छन् :

## १. अन्नमय कोश :

यो पंचभौतिक स्थूल शरीरको पहिलो भाग हो। अन्नमय कोश छालादेखि लिएर हड्डीसम्म पृथ्वी-तत्वसंग सम्बन्धित छ। आहार-विहारको शुद्धता, आसन-सिद्धि र प्राणायाम गर्नाले अन्नमय कोशको शुद्धि हुन्छ।

## २. प्राणमय कोश :

शरीरको अर्को भाग प्राणमय कोश हो। शरीर र मनको बीचमा प्राण मध्यम छ। ज्ञान-कर्मको सम्पादनका सबै काम प्राणले बनेको प्राणमय कोशले नै गर्दछ। श्वास-प्रश्वासको रुपमा भित्र-बाहिर आउने-जाने प्राण स्थान तथा कार्यको भिन्नताले दश प्रकारका हुन्छन्। जस्तै-व्यान, उदान, प्राण, समान र अपान मुख्य प्राण हुन् भने धनन्जय, नाग, कूर्म, कृंकल र देवदत्त गौण प्राण उपप्राण हुन्। प्राणको मुख्य कार्य हो- आहारको उचित पाचन गर्नु, शरीरमा रसहरूलाई शरीरका अंगहरूमा समान रुपमा भाग लगाएर वितरण गर्नु देहेन्द्रियहरु को तर्पण गर्नु तथा रगतको साथमा शरीरभित्र सबैतिर घुमेर मलहरूको निष्कासन गर्नु, जो शरीरका विभिन्न भागहरूमा रगतसित मिसिनु पुग्दछ। शरीरद्वारा भोगहरूको उपभोग गर्नु पनि यसको कार्य हो। प्राणायामको नियमित अभ्यासबाट प्राणमय कोशको कार्यशक्ति बढ्दछ।

## ३. मनोमय कोश :

सूक्ष्म शरीरको यो पहिलो भाग हो। यस क्रियाप्रधान भागलाई मनोमय कोश भनिन्छ। मनोमय कोश अन्तर्गत मन, बुद्धि, अहंकार र चित्त पर्दछन्। जसलाई

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

अन्तःकरणचतुष्टय भनिन्छ। पाँचवटा कर्मेन्द्रियहरू छन्, जसको सम्बन्ध बाहिरी संसारका व्यवहारहरूसित अधिक हुन्छ।

## ४. विज्ञानमय कोश :

सूक्ष्म शरीरको यो दोस्रो भाग, ज्ञानप्रधान भएकोले, यस्लाई विज्ञानमय कोश भनिन्छ। यसका मुख्य तत्वहरू ज्ञानयुक्त बुद्धि तथा ज्ञानेन्द्रियहरू हुन्। जुन मानिसले ज्ञानपूर्वक विज्ञानमय कोशलाई ठीक प्रकारले बुझेर उचित प्रकारसंग प्रयोग गर्दछ र असत्य, भ्रम, मोह, आसक्ति, आदिबाट सधैं टाढै बसेर निरन्तर ध्यान तथा समाधिको अभ्यास गर्दछ, उसलाई 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' प्राप्त हुन्छ।

## ५. आनन्दमय कोश :

यस कोशलाई हिरण्मय कोश, हृदयगुहा, हृदयाकाश, कारणशरीर, लिंगशरीर आदि नामहरूबाट पनि जानिन्छ। यो हाम्रो हृदयक्षेत्रमा हुन्छ। हाम्रो आन्तरिक जगत्संग यसको बढी सम्बन्ध रहन्छ र बाह्य जगतसंग यसको सम्बन्ध धेरै नै कम हुन्छ। मानव जीवन, मानव को स्थूल शरीरको अस्तित्व र संसारका सबै व्यवहारहरू यसै कोशमा आश्रित छन्। निर्बीज समाधि प्राप्त भएपछि साधक आनन्दमय कोशमा जीवनमुक्त भएर सधैं आनन्दमय रहन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# ॐ प्राण साधना ॐ

प्राणको प्रमुख ढोका नाक हो। नाकको प्वालबाट आउँने-जाने श्वास-प्रश्वास जीवन तथा प्राणायामको आधार हो। श्वास-प्रश्वासरूपी बाटोको आश्रय लिएर यो मन देहगत आन्तरिक जगत्मा प्रवेश भएर साधकलाई त्यहाँको दिव्यताको अनुभव गराओस् भन्ने उद्देश्यले ऋषि-मुनिहरूले प्राणायाम विधिको आविष्कार गरेका थिए।

योगदर्शको अनुसार - **'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः'** (योगदर्शन २.४९) अर्थात् आसनको सिद्धि भएपछि श्वास-प्रश्वासको गतिलाई रोक्नु नै प्राणायाम हो। जुन हावा सास लिंदा बाहिरबाट शरीरभित्र फोक्सोमा पुग्छ, त्यसलाई श्वास (Inhlation) र सास बाहिर छोड्दा जुन हावा भित्रबाट बाहिर निस्कन्छ, त्यसलाई प्रश्वास (Exhalation) भनिन्छ। प्राणायाम गर्नको लागि सास भित्र लिनुलाई 'पूरक' सासलाई भित्र रोकेर राख्नुलाई 'कुम्भक' तथा सासलाई बाहिर फ्याँक्नुलाई 'रेचक' भनिन्छ। सासलाई बाहिर नै रोकेर राख्नुलाई 'बाह्यकुम्भक' भनिन्छ। यस प्रकार प्राणायाम गर्नको लागि पूरक, कुम्भक, रेचक र बाह्यकुम्भक क्रियाहरू गरिन्छन्। नियमित रूपमा विधिपूर्वक प्राणायामको अभ्यास गरेर, राम्ररी प्राणायाम सिद्ध भए पछि, तब **ततः क्षोयते प्रकाशावरणम** (योगदर्शन : २.५२) को अनुसार ज्ञानरूपी प्रकाशलाई ढाकने अज्ञानताको खोल हट्दछ तथा **धारणासु च योग्यता मनस** : (योगदर्शन : २.५२) को अनुसार प्राणायाम सिद्ध भए पछि, मनमा योगको छैठों अंग धारण गर्ने योग्यता आउँदछ। जब सास शरीरमा आउँछ, त्योसित, हावा वा अक्सीजन मात्र नआएर, एउटा अखण्ड दिव्य शक्ति पनि प्रवेश गर्दछ, जसले शरीरमा जीवनीशक्तिलाई निरन्तरता दिइ रहन्छ। प्राणायाम गर्नु भनेको सास लिनु र छोड्नु मात्र होइन, हावाको साथमा

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

प्राण–शक्ति वा जीवनी–शक्ति (Vital Force) लाई पनि लिनु हो। यो जीवनी शक्ति सबैतिर व्याप्त र सधैं विद्यमान रहन्छ, जसलाई हामीले ईश्वर, गड, खुदा आदि जेकुनै नाम दिए पनि, त्यो परम शक्ति त एउटै छ र त्योसित ठीक प्रकारले जोडिने अभ्यास गर्नु नै प्राणायाम हो।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## प्राणायामको महत्व तथा लाभ

प्राणको आयाम (नियन्त्रण) नै प्राणायाम हो। हाम्रो शरीरमा जतिपनि क्रिया-प्रतिक्रियाहरू हुन्छन्, ती सबैको प्राणसंग प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा सम्बन्ध हुन्छ। प्रत्येक क्षण जीवन र मृत्युको जुन अटूट सम्बन्ध मानिसको जीवनको साथमा छ, त्यो पनि प्राणकै संयोगबाट भएको हो। संस्कृत भाषामा 'जीवन' शब्द 'जीव-प्राणधारणे' धातुबाट बनेको छ र 'मृत्यु' शब्द 'मृङ् प्राणत्यागे' बाट बनेको छ। हाम्रा वेद, शास्त्र तथा उपनिषद्हरूमा प्राणको अनन्त महिमा गाइएको छ। अथर्ववेदमा भनिएको छ- **'प्राणापानौ मृत्योर्मा पात स्वाहा'** अर्थात्, प्राण र अपान यी दुवैले मृत्युबाट मेरो रक्षा गरून्। मनु महाराज प्राणायामको विषयमा भन्दछन् :

**दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।**
**तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥**

**( मनु ६.७१ )**

जसरी आगो आदिमा तताउनाले सुवर्ण आदि धातुहरूको मल, विकार आदि नष्ट हुन्छन्, त्यसरी नै प्राणायामबाट इन्द्रियहरू तथा मनका दोषहरू टाढा हुन्छन्। 'हठयोगप्रदीपिकामा' भनिएको छ -

**प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।**
**आचार्याणान्तु केषाञ्चिदन्यत् कर्म न सम्मतम्॥**

**( हठ प्र० : २.३८ )**

'गोरक्षशतक' को अनुसार आसनबाट योगीले रजोगुण, प्राणायामेन पापको निवृत्ति र प्रत्याहारबाट मानसिक विकारहरूलाई भगाउनु पर्दछ।

**आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम्।**
**विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा॥**

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

प्राण तथा मनको घनिष्ट सम्बन्ध हुन्छ। प्राण रोकिनाले मन स्वतः एकाग्र हुन्छ।

**चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्** (ह.प्र. २.२)

प्राणायाम गर्नाले मनमा आएको असत्य, अविद्या वा क्लेशरूपी तमस्को आवरण कमजोर हुँदै जान्छ। शुद्ध भएको मनमा धारणा (एकाग्रता) स्वतः हुन थाल्छ र धारणाबाट योगको उन्नत स्थिति ध्यान तथा समाधितर्फ अगाडि बढ्न सकिन्छ।

योगासनहरूद्वारा हामी स्थूल शरीरका विकृतिहरूलाई भगाउँछौं। सूक्ष्म शरीरमा योगासनको तुलनामा प्राणायामको विशेष प्रभाव हुन्छ। सूक्ष्म शरीर मात्र होइन प्राणायामबाट स्थूल शरीरमा पनि विशेष प्रभाव प्रत्यक्ष रूपमा हुन्छ। हाम्रो शरीरमा फोक्सो, मुटु तथा मस्तिष्कको विशेष महत्व छ र यी तीनैको एक-अर्काको स्वास्थ्यसंग घनिष्ट सम्बन्ध पनि छ।

स्थूल रूपमा प्राणायाम श्वास-प्रश्वासको व्यायामको एउटा पद्धति हो, जसको कारणले फोक्सो बलियो हुन्छ, रक्त संचार प्रणालीमा सुधार आउनाले सम्पूर्ण शरीर निरोगी हुनुको साथै दीर्घ आयुको लाभ प्राप्त हुन्छ। शरीर-विज्ञान अनुसार मानिसका दुबै फोकसोहरू सास भित्र लिने यन्त्र हुन्, जसमा भरिएको सास सम्पूर्ण शरीरमा पुगेर शरीरलाई अक्सीजन प्रदान गर्दछ र विभिन्न खराबीहरूबाट उत्पन्न कार्बन ग्याँसलाई यस्ले बाहिर निकाल्दछ। यो प्रक्रिया ठीकसंग भइरहनाले फोक्सो बलियो हुन्छ र रक्त शुद्धिकरणको कार्य चलिरहन्छ।

प्रायः अधिकांश मानिसहरू गहिरो सास लिने काममा अभ्यस्त हुँदैनन्, फलस्वरूप फोक्सोको लगभग चार भागको एक भागले मात्र कार्य गर्दछ। बाँकी तीन भाग लगभग निष्क्रिय नै रहन्छ। मौरीको चाकामा जस्तै फोक्सोमा पनि लगभग सात करोड़ तीस लाख 'स्पंज' जस्तै प्वालहरू हुन्छन्। साधारण किसिमले हल्का सास लिंदा ती मध्ये लगभग दुई करोड़ प्वालमा मात्र प्राण वायुको संचार हुन्छ र बाँकी

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

पाँच करोड़ तीस लाख प्वालहरूमा कार्यपद्धतिको अधुरोपनाले रक्त शुद्धिकरणको कार्यमा प्रभाव पार्दछ। यसको कारणले मुटु कमजोर हुन्छ र यसको परिणाम स्वरूप मानिसको अकाल मृत्युको सम्भावना हरेक क्षण रहिरहन्छ। यस स्थितिमा प्राणायामको महत्व मानिसको लामो आयुको लागि अत्यधिक हुन्छ। विभिन्न रोगहरूको निवारण, प्राणायामद्वारा प्राण वायुलाई नियमबद्ध रूपमा गर्नाले सजिलैसंग गर्न सकिन्छ। यो विज्ञान, अर्थात् प्राण वायुको विज्ञानको जानकारीबाट मानिसले स्वयं तथा अरु मानिसहरूको स्वास्थ्यलाई सुव्यवस्थित पार्दै सुखी तथा आनन्ददायक जीवनको पूर्ण लाभका साथ आफ्नो आयुलाई बढ़ाउँन सक्छ। यसै कारणले नै सनातन धर्म, शुभ कार्य तथा सन्ध्योपासनाका नित्य कर्महरूमा 'प्राणायाम' लाई एउटा अति आवश्यक धर्म–कृत्यको रूपमा सम्मिलित गराइन्छ।

उद्वेग, चिन्ता, रीस, निराशा, डर तथा कामुकता आदि मनका विकारहरूको समाधान 'प्राणायाम' द्वारा सजिलै गर्न सकिन्छ। यति मात्र होइन, मस्तिष्कको क्षमताका साथै स्मरण शक्ति, कुशाग्रता, सूझ–बूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म निरिक्षण-शकित, धारणा, प्रज्ञा, मेधा आदि मानसिक विशेषताहरूको वृद्धि गरेर प्राणायामद्वारा दीर्घजीवी बनेर जीवनको वास्तविक आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ।

प्राणायाम गर्नाले लामो सास फेर्ने अभ्यास स्वतः हुन थाल्ने छ ईश्वरले हामीलाई दिएको यो अमूल्य जीवनमा प्राणरूपी श्वास गन्ती गरेर पाइन्छ। यस संसारमा जसको जस्तो कर्म हुन्छ त्यसै अनुसार नै उसलाई अर्को जन्म मिल्दछ।

**सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः। ( योगदर्शन : २.१३ )**

पुण्य वा अपुण्य कर्मको फलस्वरूप नै मानिसलाई मनुष्य, पशु, पक्षी, कीरा आदि योनिहरूमा जन्म, आयु र भोग प्राप्त हुन्छ। प्राणायाम गर्ने मानिसले आफ्नो श्वासको कम प्रयोग गर्दछ, त्यसैले उस्लाई दीर्घायुको प्राप्ति हुन्छ। यस संसारमा जुन–जुन प्राणीहरूले जति कम श्वास लिन्छन् तिनीहरू त्यति नै दीर्घजीवी

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

हुँदछन्। जसलाई हामी तल दिइएको तालिकाबाट जान्न सक्छौं :

| प्राणी | | १ मिनेटमा श्वासको संख्या | प्राणी | | १ मिनेटमा श्वासको संख्या |
|---|---|---|---|---|---|
| १. | परेवा | ३४ | ८. | बाख्रा | २४ |
| २. | चरा | ३० | ९. | बिरालो | २४ |
| ३. | हाँस | २२ | १०. | सर्प | १९ |
| ४. | बाँदर | ३० | ११. | हात्ती | २२ |
| ५. | कुकुर | २८ | १२. | मानिस | १५ |
| ६. | सुँगुर | ३० | १३. | कछुवा | ५ |
| ७. | घोड़ा | २६ | | | |

यी प्राणीहरूमा जुन प्राणीले जुन गतिमा श्वास लिन्छ त्यसै अनुसार नै उसको आयु पनि भएको हामी प्रत्यक्ष देख्न सक्छौं। कछुवा चार-चार सय वर्षसम्म बाँचेको पनि पाइएको छ। योगको अभ्यास गर्ने व्यक्तिको शुरूमा श्वास संख्या ८ तथा प्राणायाम तथा ध्यानको नियमित रुपमा अभ्यासबाट श्वास संख्या ४ सम्म हुन सक्छ। त्यसैले योगीहरूले ४ सय वर्षसम्मको आयु पनि प्राप्त गर्न सक्छन्।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## प्राणायामको लागि केही नियमहरू

- प्राणायाम शुद्ध, सात्विक र निर्मल ठाउँमा गर्नु पर्दछ। संभव भएसम्म पानीको छेउछाउमा बसेर यसको अभ्यास गर्नुहोस्।
- शहरमा अत्याधिक प्रदूषण भएको अवस्थामा, त्यो ठाउँमा प्राणायाम भन्दा पूर्व घिउ तथा गुग्गुल द्वारा सुगन्धित गर्नु होस। घैरै गर्न नसकिएको खण्डमा, घिउको दियो बालेर प्राणायाम गर्नु पर्दछ।
- प्राणायामको लागि सिद्धासन, वज्रासन वा पद्मासनमा बस्नु उपयुक्त हुन्छ। बस्नलाई प्रयोग गरिने आसन विद्युतको कुचालक हुनु पर्दछ। जस्तै कम्बल, कुशको आसन आदि।
- सास सधैं नाकबाट मात्र लिनु पर्दछ। यसबाट हावा फिल्टर भएर भित्र पस्छ। अन्य समयमा पनि सास नाकबाटै लिनु पर्दछ। यसबाट शरीरको तापक्रम पनि इडा, पिंगला नाडीद्वारा व्यवस्थित् रहन्छ र विजातिय तत्वहरू नाककै प्वालमा रोकिन्छन्।
- योगासन जस्तै प्राणायाम गर्नको लागि कम्तिमा चार-पाँच घण्टा अगाडि नै खाना खानु पर्दछ। बिहान नित्यकर्महरू सिध्याएर योगासन गर्नुभन्दा अगाडि प्राणायाम गर्नु सबैभन्दा उत्तम हुन्छ। शुरूमा ५-१० मिनेटमात्र अभ्यास गर्नुहोस् र बिस्तारै बढ़ाउँदै आधादेखि एक घण्टासम्म गर्नु पर्दछ। प्राणायाम सधैं एक समान गर्नुहोस्। कहिले कम र कहिले बढी नगर्नुहोस्। यदि बिहान उठेर पेट सफा हुँदैन भने, राती सुत्नुभन्दा अगाड़ि हर्रो वा त्रिफला-चूर्ण तातो पानीसंग सेवन गर्नुहोस्। केही दिन 'कपालभाति' प्राणायाम गर्नाले कब्जियत पनि आफैं भाग्छ।
- प्राणायाम गर्दा मन शान्त तथा प्रशन्न हुनु पर्दछ। त्यसै पनि प्राणायामबाट मन शान्त, प्रशन्न तथा एकाग्र हुन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

- प्राणायामहरूलाई आ–आफ्नो प्रकृति र ऋतुको अनुकूल गर्नु पर्दछ। केही प्राणायामहरूबाट शरीरमा गर्मी बढ्छ भने केहीबाट सामान्य जाडो लाग्दछ।
- प्राणायाम गर्दा थकाई लागेमा अर्को प्राणायाम गर्नुभन्दा अगाडि ५–६ सामान्य लामो सास फेरेर आराम गर्नु पर्दछ।
- गर्भवती महिला, भोकाएका मानसि, ज्वरो आएका मानिस तथा अजितेन्द्रिय पुरूषले प्राणायाम गर्नु हुँदैन। रोगी मानिसहरूले प्राणायामको साथमा दिइएको सावधानीहरूलाई ध्यानमा राखेर मात्र प्राणायाम गर्नु पर्दछ।
- प्राणायामको लामो अभ्यासको लागि पूर्ण ब्रह्मचर्यको पालन गर्नुहोस्। सात्विक वा चिप्ला युक्त खाना खानुहोस्। दूध, घिउ तथा फलहरूको प्रयोग लाभदायक हुन्छ।
- प्राणायाम गर्दा सासलाई कहिल्यै पनि बलपूर्वक रोक्नु हुँदैन। प्राणायाम गर्दा सास भित्र लिने प्रक्रियालाई 'पूरक', सासलाई भित्र रोकेर राख्नुलाई 'कुम्भक', बाहिर फ्याँक्नुलाई 'रेचक' र बाहिर नै रोकेर राख्नुलाई 'बाह्यकुम्भक' भनिन्छ।
- प्राणायामको अर्थ पूरक, कुम्भक तथा रेचक मात्र होइन, यसमा त सास र प्राणहरूको गतिलाई नियन्त्रण तथा संतुलित गर्दै मनलाई पनि स्थिर तथा एकाग्र गर्ने अभ्यास पनि गर्नु पर्दछ।
- प्राणायाम गर्नुभन्दा अगाड़ि धेरै पटक 'ओ३म्' को लामो उच्चारण गर्नु र भजन–कीर्तन गर्नु उचित हुन्छ। यसो गर्नाले मन शान्त तथा एकाग्र हुन्छ। प्राणायामको अभ्यास गर्नको लागि मन शान्त र विचार रहित हुनु अत्यावश्यक हुन्छ। प्राणायाम गर्दा गायत्री मन्त्र तथा ओ३म् जप गर्नु आध्यात्मिक रूपले विशेष गुणकारी हुन्छ।
- प्राणायाम गर्ने समयमा मुख, आँखा, नाक आदि अंगहरूमा कुनै प्रकारको तनाव नल्याईकन सहज अवस्थामा राख्नु पर्दछ। प्राणायामको अभ्यासको

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

समयमा घाँटी, मेरुदण्ड, वक्ष, नितम्ब आदिलाई सधैं सीधा राखेर बस्नु पर्दछ। यसो गरेमा मात्र यसको अभ्यास विधिपूर्वक हुन्छ र यसबाट बढी लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ।

- प्राणायामको अभ्यास नआत्तिई बिस्तारै धैर्य र सावधानीपूर्वक गर्नु पर्दछ।

**यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः।**
**तथैव वश्यते वायुः अन्यथा हन्ति साधकम्॥**

सिंह, हात्ती वा बाघजस्ता हिंस्रक जंगली जनावरहरूलाई बिस्तारै सावधानीपूर्वक वशमा गर्न सकिन्छ। आत्तिएर वशमा गर्न खोजेमा यी प्राणीहरूले आक्रमण गरेर प्रशिक्षकलाई नै हानि पुऱ्याउन सक्दछन्। यसै प्रकारले प्राणायामलाई पनि बिस्तारै अगाडि बढाउँदै लैजानु पर्दछ।

- प्राणायाम सकेसम्म स्नानादि गरेर ध्यान-उपासनाभन्दा अगाडि गर्नु पुर्दछ। प्राणायामपछि नुहाउनु परेमा १५-२० मिनेट पछि मात्र नुहाउनु पर्दछ। पुस्तक पढेर मात्र प्राणायामको अभ्यास नगर्नुहोस्। अनुभवी आचार्यको मार्गदर्शन र रेखदेखमा प्राणायाम, आसन तथा मुद्राहरूको शिक्षा लिनुहोस्।

- सबै प्रकारका प्राणायामहरूको अभ्यासबाट पूर्ण लाभ लिनका लागि गीताको निम्नांकित श्लोक कण्ठस्थ गरेर स्मरण गर्दै त्यसलाई व्यवहारमा ल्याउनुहोस् :

**'युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**
**युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥'**

अर्थात् - जुन व्यक्तिको आहार-विहार ठीक छैन, सांसारिक कामहरू गर्ने निश्चित दिनचर्या छैन र सुत्ने-उठ्ने समय पनि निश्चित छैन, त्यो व्यक्तिले यदि योग गर्ने घमण्ड गर्दछ भने, उसलाई योगको कुनै लाभ प्राप्त हुँदैन, ऊ योगको अभ्यास गरेर पनि दुःखी नै रहन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## प्राणायाममा उपयोगी बन्धत्रय

योगासन, प्राणायाम तथा बन्धहरूद्वारा हाम्रो शरीरबाट बाहिर निस्कने शक्तिलाई रोकेर अन्तर्मुखी गरिन्छ। बन्धको अर्थ नै बाँध्नु वा रोक्नु हो। यी बन्धहरू प्राणायाममा अत्यन्तै सहायक हुन्छन्। बन्ध विनाका प्राणायाम अधुरा हुन्छन्। यी बन्धहरूको तल क्रमशः वर्णन गरिएको छ।

### जालन्धर बन्ध :

पद्मासन वा सिद्धासनमा सीधा बसेर सासलाई भित्र तान्नुहोस्। दुबै हात घुँडामा राख्नुहोस्। चिउँडोलाई केही तल झुकाउँदै घाँटीको गहिरो भागमा लगाउनुलाई नै 'जालन्धर बन्ध' भनिन्छ। दृष्टिलाई आँखी भौंमा केन्द्रित गर्नुहोस्। छातीलाई अगाडितिर तन्काउनुहोस्। यस बन्धले कण्ठस्थानमा नाडी जालको समूहलाई बाँध्छ।

### लाभ :

- घाँटी (कण्ठ) मधुरो, सुरिलो र आकर्षक हुन्छ।
- कण्ठको संकोचद्वारा इडा, पिंगला नाडिहरू बन्द हुँदा प्राण सुषुम्णामा प्रवेश हुन्छ।
- घाँटीका सबै रोगहरूमा लाभदायक छ। थाइराइड, टन्सिल आदि रोगहरूमा यसको अभ्यास गर्नु पर्दछ।
- यसले विशुद्धि चक्रको जागृति गर्दछ।

### उड्डीयान बन्ध :

जुन क्रियाबाट प्राण उठेर, उत्थान भएर सुषुम्णामा प्रवेश हुन्छ, त्यस प्रक्रियालाई 'उड्डीयान बन्ध' भनिन्छ। उभिएर दुबै हातलाई सजिलोगरी दुबै घुँडामा राख्नुहोस्। सास बाहिर निकालेर पेटलाई शिथिल अवस्थामा छोड्नुहोस्। 'जालन्धर बन्ध' लगाउँदै छातीलाई केही माथि उठाउनुहोस्। पेटलाई कम्मरसंग जोड्नुहोस्। यथाशक्ति गरेपछि फेरि सास लिएर पहिले जस्तै दोहोर्‍याउनुहोस्। शुरूमा तीन पटकसम्म गर्दा पर्याप्त हुन्छ। बिस्तारै यस अभ्यासको क्रमलाई बढाउँदै लानु पर्दछ।

यसै गरी पद्मासन वा सिद्धासनमा बसेर पनि यस बन्धलाई गर्नुहोस्। (चित्र नं. १ हेर्नुहोस्।)

CC-0 Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## लाभ :

- यसले पेटसम्बन्धी सबै रोगहरूलाई निर्मूल पार्दछ।
- प्राणहरूलाई जागृत गरेर मणिपूर चक्रको शुद्धिकरण गर्दछ।

## मूलबन्ध :

सिद्धासन वा पद्मासनमा बसेर बाह्य वा आभ्यन्तर कुम्भक गर्दै, मलद्वार तथा मूत्रेन्द्रियलाई माथितिर आकर्षित गर्नुहोस्। यस बन्धमा नाभिभन्दा तलको भाग तन्किन्छ। यो बन्ध बाह्यकुम्भकको साथमा लगाउँन सजिलो हुन्छ। योगको अभ्यास भएका साधकहरूले त यसलाई घण्टौं-घण्टासम्म सहजतापूर्वक लगाइरहन्छन्। लामो अभ्यास कसैको रेखदेखमा गर्नु पर्दछ।

## लाभ :

- यसबाट अपान वायुको उर्ध्वगमन भएर प्राणसंग एकता हुन्छ। यस प्रकार यो बन्ध मूलाधार चक्रलाई जागृत गरेर कुण्डलिनी जागरणमा अत्यन्तै सहायक छ।
- कब्जियत र पाइल्स्लाई भगाउँन तथा जठराग्निलाई तेज बनाउँनको लागि यो बन्ध अति नै उत्तम छ।
- वीर्यलाई 'ऊर्ध्वरेतस्' बनाउँछ। त्यसैले ब्रह्मचर्यको लागि यो बन्ध महत्वपूर्ण छ।

## महाबन्ध :

पद्मासन आदि कुनै पनि एउटा ध्यानको आसनमा बसेर तीन वटै बन्धलाई एकै साथ लगाउनुलाई महाबन्ध भनिन्छ। अरु बन्धहरूबाट पाइने सबै लाभहरू यो एउटै बन्धबाट पाईन्छ। कुम्भकमा यी तीन वटै बन्ध लाग्छन्।

## लाभ :

- प्राण ऊर्ध्वगामी हुन्छ।
- वीर्यको शुद्धिकरण तथा बलको बुद्धि हुन्छ।
- यसबाट इडा, पिंगला तथा सुषुम्णाको संगम प्राप्त हुन्छ।


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# प्राणायामको लागि बस्ने विधि

जब तपाईं प्राणायामको लागि बस्नुहुन्छ त्यसबेला तपाईंको ढाडको हड्डी सीधा हुनु पर्दछ। यसको लागि तपाईं कुनै ध्यानको आसनमा बस्नुहोस्। जस्तै–सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन, वज्रासन आदि। यदि तपाईं कुनै पनि आसनमा बस्न सक्नुहुन्न भने कुर्सीमा पनि सीधा बसेर प्राणायाम गर्न सक्नुहुन्छ। तर ढाडको हड्डीलाई सधैं सीधा राख्नुहोस्। हिजोआज मानिसहरू हिंड्दा–हिंड्दै वा घुम्दा–घुम्दै पनि नाडी शोधन आदि प्राणायामहरू गर्ने गर्छन। तर यो गलत प्रक्रिया हो। यसबाट कहिलेकाहीं निकै हानी पनि हुन सक्छ। प्राणायाम गर्नाले प्राणशक्तिको उत्थान हुन्छ र मेरुदण्डसंग जोडिएका चक्रहरूको जागरण हुन्छ। त्यसैले प्राणायाममा सीधा बस्नु अति नै आवश्यक छ। बसेर प्राणायाम गर्नाले मात्र मनलाई पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## प्राणायामका सम्पूर्ण सात प्रक्रियाहरू

शास्त्रहरूमा प्राणायामका विभिन्न विधिहरूको वर्णन गरिएको र ती सबै प्राणायामहरूको आफ्नै विशेष महत्व रहेको भएता पनि सबै प्राणायामहरूको हामीले दिनहुँ अभ्यास गर्न सक्दैनौं। त्यसैले हामीले गुरुहरूको कृपा तथा आफ्नो अनुभवको आधारमा प्राणायामको एउटा सम्पूर्ण प्रक्रियालाई विशिष्ट वैज्ञानिक रीति तथा आध्यात्मिक विधिबाट सात वटा प्रक्रियाहरूमा क्रमबद्ध तथा समयबद्ध गरेका छौं। यस पूरा प्रक्रियामा लगभग २० मिनेटको समय लाग्दछ। प्राणायामको यस पूर्ण अभ्यासलाई गर्नाले प्राप्त हुने फाईदाहरूलाई छोटकरीमा तल वर्णन गरिएको छ :

- वात, पित्त तथा कफ त्रिदोषहरू निर्मूल हुन्छन्।
- पाचन प्रणाली पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुन्छ र सबै प्रकारका पेटसम्बन्धी रोगहरू निर्मूल हुन्छन्।
- मुटु, फोक्सो तथा मस्तिष्कसम्बन्धी सबै रोगहरू निर्मल हुन्छन्।
- मोटोपन, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, कब्जियत, ग्याँस, अम्लपित्त, श्वास रोग, एलर्जी, माइग्रेन, रक्तचाप, मृगौलाका रोगहरू, पुरुष तथा महिलाहरूका सबै प्रकारका यौन रोगहरू आदि सामान्य रोगहरूदेखि लिएर क्यान्सरसम्म सबै साध्य-असाध्य रोगहरू निर्मूल हुन्छन्।
- शरीरको रोग प्रतिरोध क्षमतामा अत्याधिक वृद्धि हुन्छ।
- वंशानुगत डाइबिटीज तथा हृदय रोगहरू आदिबाट बच्न सकिन्छ।
- कपाल झर्ने तथा फुल्ने, अनुहार चाऊरी पर्ने, आँखाको दृष्टिमा विकार, स्मरण शक्तिमा ह्रास आदिबाट बच्न सकिन्छ। अर्थात् यसबाट बुढोपना ढिलो आउँछ र दीर्घायु प्राप्त हुन्छ।
- अनुहारमा आभा, ओज, तेज तथा शान्ति छाउँछ।
- चक्रहरूको शोधन, भेदन तथा जागरणद्वारा आध्यात्मिक शक्ति (कुण्डलिनी जागरण) प्राप्त हुन्छ।


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

- मन अत्यन्त स्थिर, शान्त, प्रसन्न तथा उत्साहित रहन्छ र डिप्रेसन आदि रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ।
- ध्यान स्वतः लाग्न थाल्ने छ र घण्टौंसम्म बसेर ध्यानको अभ्यास गर्न सकिन्छ।
- स्थूल तथा सूक्ष्म शरीरका सबै रोग तथा काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकार आदि दोषहरू नष्ट हुन्छन्।
- शरीरका सबै विकारहरू, विजातीय पदार्थहरू, टॉकसिंस नष्ट हुन्छन्।
- नकारात्मक विचारहरू समाप्त हुन्छन् तथा प्राणायामको अभ्यास गर्ने मानिस सधैं सकारात्मक विचार, चिन्तन तथा उत्साहबाट भरिएको हुन्छ।

## १. पहिलो प्रक्रिया – भस्त्रिका प्राणायाम :

कुनै एउटा ध्यानको आसनमा सुविधा अनुसार बसेर दुबै नाकका प्वालबाट सासलाई भित्र डायफ्रमसम्म पूरा शक्ति लगाएर जोडसंग तान्ने र त्यसरी नै बाहिर पनि जोडसंग निकाल्ने प्रक्रियालाई 'भस्त्रिका प्राणायाम' भनिन्छ। यस प्राणायामलाई आ–आफ्नो सामर्थ्य अनुसार तीन प्रकारबाट गर्न सकिन्छ। मन्द गतिबाट, मध्यम गतिबाट र तीव्र गतिबाट। जसको मुटु तथा फोक्सो कमजोर छ उसले मन्द गतिबाट रेचक वा पूरक गर्दै यो प्राणायाम गर्नु पर्दछ। स्वस्थ व्यक्ति तथा प्राणायामको अभ्यास गरिसकेका व्यक्तिले बिस्तारै श्वास–प्रश्वासको गतिलाई बढ़ाउँदै पहिले मध्यम र पछि तीव्र गतिमा भस्त्रिका प्राणायाम गर्न पर्दछ। यस प्राणायामलाई ५ देखि १० मिनेटसम्म गर्नु पर्दछ।

## भस्त्रिकाको समयमा शिवसंकल्प :

भस्त्रिका प्राणायाम श्वासलाई भित्र भर्दै मनमा विचार (संकल्प) गर्नु पर्दछ कि ब्रह्माण्डमा विद्यमान दिव्य शक्ति, ऊर्जा, पवित्रता, शान्ति तथा आनन्द आदि जे–जति शुभ वस्तुहरू छन्, ती सबै प्राणको साथमा मेरो शरीरभित्र प्रवेश गरिरहेका छन्। म ती दिव्य शक्तिहरूबाट ओतप्रोत भैरहेको छु। यस प्रकार दिव्य संकल्पको साथमा गरिएको प्राणायाम विशेष लाभदायक हुन्छ।

## विशेष :

- उच्च रक्तचाप र हृदयका रोगीहरूले तीव्र गतिमा भस्त्रिका गर्नु हुँदैन।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

- यस प्राणायामलाई गर्ने क्रममा सास भित्र तान्दा पेटलाई फुलाउनु हुँदैन। सासलाई डाइफ्रमसम्म मात्र तान्नु पर्दछ। यसबाट पेट फुल्दैन, पाताहरूसम्म छाती मात्र फुल्छ।
- यस प्राणायामलाई ग्रीष्म ऋतुमा कम मात्रामा गर्नुहोस्।
- कफको अधिकता वा साइनस आदि रोगहरूको कारणले नाकका दुबै प्वाल ठीकसंग खुलेका छैनन् भने पहिले दायाँ प्वाललाई बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट रेचक वा पूरक गर्नु पर्दछ। फेरि बायाँ प्वाललाई बन्द गरेर दायाँ प्वालबाट यथाशक्ति मन्द, मध्यम वा तीव्र गतिबाट रेचक वा पूरक गर्नु पर्दछ। फेरि अन्तमा दुबै इडा तथा पिंगलाबाट रेचक वा पूरक गर्दै भस्त्रिका प्राणायाम गर्नुहोस्।
- यस प्राणायामलाई प्रत्येक दिन नियमित रूपमा तीनदेखि लिएर पाँच मिनेटसम्म अवश्य गर्नुहोस्।
- प्राणायामका क्रियाहरूलाई गर्दा आँखालाई बन्द गर्नुहोस् र मनमा प्रत्येक श्वास–प्रश्वासको साथमा ओ३म्‌को मानसिक रूपले चिन्तन तथा मनन गर्नुहोस्।

## लाभ :

- रुघा–खोकी, एलर्जी, श्वाससम्बन्धी रोगी, दम, साइनस आदि सबै कफसम्बन्धी रोगहरूलाई निर्मूल पार्दछ। फोक्सो सबल बन्छ र हृदय तथा मस्तिष्कलाई पनि शुद्ध प्राण वायु मिल्नाले आरोग्य लाभ हुन्छ।
- थाइराइड तथा टन्सिल आदि घाँटीका समस्त रोगहरू निर्मूल हुन्छन्।
- त्रिदोष सम हुन्छन्। रगत शुद्ध हुन्छ तथा शरीर का विषाक्त र विजातीय पदार्थहरूको निष्काशन हुन्छ।
- प्राण तथा मन स्थिर रहन्छ। प्राणको उत्थान तथा कुण्डलिनी जागरणमा सहायक हुन्छ।

## २. दोस्रो प्रक्रिया – कपालभाति प्राणायाम :

कपाल अर्थात् मस्तिष्क र भातिको अर्थ हो – दीप्ति, आभा, तेज, प्रकाश आदि।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy. Kathmandu Collection

जुन प्राणायाम गर्नाले मस्तिष्कमा आभा, ओज तथा कान्ति बढ्छ त्यो प्राणायामको नाम कपालभाति हो। यो प्राणायामको विधि भस्त्रिकाभन्दा केही फरक छ। भस्त्रिकामा रेचक तथा पूरकमा समान रूपले श्वास–प्रश्वासमा दबाव दिइन्छ भने कपालभातिमा रेचक अर्थात् सासलाई शक्तिपूर्वक बाहिर छोड्न मात्र ध्यान दिइन्छ। सास लिनको लागि प्रयास गरिदैन, तर सजिलैसित जति सास लिन सकिन्छ त्यति मात्र लिइन्छ। सास बाहिर छोड्ने प्रक्रियामा मात्र पूरा ध्यान दिइन्छ। यस्तो गर्नाले पेटमा पनि स्वाभाविक रूपमा संकुचन तथा प्रसारणको क्रिया हुन्छ र मूलाधार, स्वाधिष्ठान तथा मणिपूर चक्रमा विशेष बल पर्दछ। यस प्राणायामलाई कम्तिमा ५ मिनेटसम्म अवश्य गर्नु पर्दछ। जीर्ण तथा असाध्य रोगहरूद्वारा पीडित व्यकितहरूले १५ मिनेट वा यथासामर्थ्य यो भन्दा अधिक पनि गर्न सकछन्।

## कपालभातिको समयमा शिवसंकल्प :

कपालभाति प्राणायामलाई गर्दा मनमा यस्तो विचार गर्नु पर्दछ कि मैंले बाहिर फ्याँकेको साससंगै शरीरका सम्पूर्ण रोगहरू पनि त्यही सासको साथमैं बाहिर निस्किरहेका छन्, नष्ट भैरहेका छन्। जसलाई जुन रोग लागेको हुन्छ वा विकारहरू जस्तै – काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, राग, द्वेष आदिलाई बाहिर फ्याँक्ने विचार गर्दै रेचक गर्नु पर्दछ। यसरी सास बाहिर फ्याँक्दा रोगहरू नष्ट भएको विचार गर्दा पनि विशेष लाभ प्राप्त हुन्छ।

## समय :

तीन मिनेटदेखि शुरू गरेर पाँच मिनेटसम्म यस प्राणायामको अभ्यास गर्नु पर्दछ। शुरूमा कपालभाति प्राणायाम गर्दा थकानको अनुभव भएमा बीच–बीचमा आराम पनि गर्नु पर्दछ। एकदेखि दुई महिनाको अभ्यासपछि यस प्राणायामलाई पाँच मिनेटसम्म नरोकिईकन गर्न सकिन्छ। यो यसको पूर्ण समय हो। शुरूमा पेट वा कम्मरमा पीड़ा हुन सक्छ। तर त्यो विस्तारै आफैं ठीक हुन्छ। ग्रीष्म ऋतुमा पित्त प्रकृति भएका व्यक्तिहरूले करीब २ मिनेट यसको अभ्यास गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

## लाभ :

- मस्तिष्क तथा अनुहारमा ओज, तेज, आभा तथा सौन्दर्य बढ्दछ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

- सबै कफसम्बन्धी रोगहरू, दम, श्वास, एलर्जी, साइनस आदि रोगहरू नष्ट हुन्छन्।
- मुटु, फोक्सो तथा मस्तिष्कका सबै रोगहरू निर्मूल हुन्छन्।
- मोटोपन, मधुमेह, ग्याँस, कब्जियत, अम्लपित्त, मृगौला तथा प्रोस्ट्रेट सम्बन्धि सबै रोगहरू निश्चित रूपमा नाश हुन्छन्।
- कब्जियत जस्तो खतरनाक रोग प्रत्येक दिन नियमित रूपमा ५ मिनेटसम यस प्राणायामको अभ्यास गर्नाले नष्ट हुन्छ। मधुमेहलाई विना औषधि नै नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ भने पेटमा बढेको तौललाई एक महिनामा ४ देखि ८ किलोसम्म घटाउँन सकिन्छ। मुटुका शिराहरूमा आएका अवरोधहरू यसको अभ्यासले खुल्छन्।
- मन स्थिर, शान्त तथा प्रसन्न रहन्छ। नकारात्मक विचारहरू नष्ट हुन्छन्। जसबाट डिप्रेसन आदि रोगहरूबाट छुटकारा मिल्छ।
- चक्रहरूको सुधार तथा मूलाधार चक्रदेखि लिएर सहस्रार चक्रसम्मका सबै चक्रहरूमा एउटा दिव्य शक्तिको संचार हुन थाल्छ।
- यस प्राणायामलाई गर्नाले आमाशय, पेन्क्रियाज कलेजो तथा मृगौला आन्द्रा, प्रोस्ट्रेट तथा प्लीहा (Spleen) का रोगहरूमा विशेष लाभ प्राप्त हुन्छ। पेटको लागि अन्य धेरै आसनहरू गर्दा पनि लाभ नभएमा यो एकमात्र प्राणायामबाट ती सबै आसनहरूभदा बढी लाभ प्राप्त हुन्छ। दुर्बल आन्द्राहरूलाई बलियो बनाउँन पनि यो प्राणायाम सर्वोत्तम छ।

## ३. तेस्रो प्रक्रिया – बाह्य प्राणायाम ( त्रिबन्धको साथ )

- विधिपूर्वक सिद्धासन वा पद्मासनमा बसेर सासलाई एकै पटकमा सकेसम्म बाहिर निकाल्नुहोस्।
- सास बाहिर निकलेर मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध तथा जालन्धर बन्ध लगाएर सासलाई सकेसम्म बाहिरै रोकेर राख्नुहोस्।
- जब सास लिने इच्छा हुन्छ तब बन्धहरूलाई हटाउँदै बिस्तारै सास लिनुहोस्।
- सास भित्र लिएर त्यसलाई नरोकिकनै फेरि पूर्ववत् रूपमैं श्वसन क्रियाद्वारा

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

बाहिर निकाली दिनुहोस्। यस प्रकार यसलाई ३ देखि लिएर २१ पटकसम्म गर्न सक्नुहुन्छ।

## बाह्य प्राणायामको समयमा शिवसंकल्प :

यस प्राणायाममा पनि कपालभातिकै जस्तो सासलाई बाहिर निकाल्दै सबै विकार तथा दोषहरूलाई बाहिर फालिरहेको मानसिक चिन्तन गर्नु पर्दछ। विचार शक्ति जति बढी प्रबल हुन्छ सबै कष्टहरू त्यति नै प्रबलतासंग निश्चित रूपमा नष्ट हुन्छन्। मन शिवसंकल्पयुक्त हुनु हरेक प्रकारका रोगहरूको संहारक तथा शीघ्र शुभ फलदायक हुन्छ।

## लाभ :

यो हानिरहित प्राणायाम हो। यसबाट मनको चञ्चलता हट्छ। जठराग्नि प्रदीप्त हुन्छ। यो पेटका रोगहरूमा लाभदायक छ। यसबाट बुद्धि सूक्ष्म तथा तीव्र हुन्छ। यसले शरीरमा सुधार ल्याउँछ। वीर्यका ऊर्ध्व गति गरेर स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि धातुका विकारहरूलाई हटाउँछ। बाह्य प्राणायाम गर्नाले पेटका सबै भागहरूमा विशेष बल पुग्दछ र शुरूमा पेटका कमजोर तथा रोगग्रस्त भागहरूमा हल्का दुखाई समेत महशुस हुन्छ। त्यसैले पेटलाई आराम तथा आरोग्यता दिनको लागि त्रिबन्धपूर्वक यस प्राणायांमलाई नियमित रूपमा गर्नु पर्दछ।

## ४. चौथो प्रक्रिया - अनुलोम-विलोम प्राणायाम :

### नासिकाहरूलाई बन्द गर्ने विधि :

दायाँ हातलाई उठाएर त्यसको बुढी औंलाले नाकको दायाँ स्वर (पिंगला नाडी) तथा अनामिका एंव बीचको औंलाले बायाँ स्वर (इडा नाडी) बन्द गर्नुहोस्। हातको हत्केलालाई नाकको अगाडि नराखेर केही माथि राख्नुपर्दछ। (चित्र नं. २ र ३ हेर्नुहोस्।)

## विधि :

इडा नाडी (वाम स्वर) किनभने सोम, चन्द्रशक्ति वा शान्तिको प्रतीक हो, त्यसैले नाडीको सुधारको लागि अनुलोम-विलोम प्राणायामलाई नाकको बायाँ प्वालबाट

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

शुरू गर्नु पर्दछ। बुढी औंलाले नाकको दायाँ प्वाललाई बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट बिस्तारै सास लिनुहोस्। भित्र सास पूरा भरिएपछि बीचको औंलाले वाम स्वरलाई बन्द गरेर दाहिने प्वालबाट पूरा सासलाई बाहिर फ्याँक्नुहोस्। बिस्तारै श्वास-प्रश्वासको गतिलाई मध्यम र फेरि तीव्र बनाउनुहोस्। तीव्र गतिमा पूरा शक्तिको साथमा सास भित्र तान्नुहोस् र बाहिर निकाल्नुहोस्। यस प्रक्रियामा आफ्नो शक्ति अनुसार श्वास-प्रश्वासको गतिलाई मन्द, मध्यम र तीव्र पार्नुहोस्। तीव्र गतिबाट पूरक तथा रेचक गर्दा प्राणको आवाज चर्को निस्कन्छ। पूरा सास बाहिर निस्केपछि वाम स्वरलाई बन्द गरेर दायाँ प्वालबाट पूरा सांस भित्र तान्नुहोस् र भित्र पूरा भरिएपछि दायाँ प्वाललाई बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट सासलाई बाहिर निकाल्नुहोस्। यति गरे पछि यसको एउटा प्रक्रिया पूरा हुन्छ। यस प्रकार यस विधिलाई गरिरहनु अर्थात् बायाँ प्वालबाट सास लिएर दायाँबाट बाहिर छोड्नु, फेरि दायाँबाट लिएर बायाँबाट छोड्नु। यस क्रमलाई लगभग एक मिनेटसम्म गरेपछि शरीरमा थकाईको अनुभव हुन्छ। थकाई लागेमा बीचमा केही बेर आराम गर्नुहोस्। थकाई हटेपछि फेरि प्राणायाम गर्नुहोस्। यस प्रकार तीन मिनेटदेखि शुरू गरेर १० मिनेटसम्म यसलाई गर्न सकिन्छ। केही दिनसम्म नियमित रूपमा अभ्यास गर्नाले व्यक्तिको सामर्थ्य बढ्न थाल्छ र एक महिनामा साधकले नरोकिई कनै ५ मिनेटसम्म यस प्राणायामलाई गर्न सक्छ। ५ मिनेटसम्म यसको अभ्यास प्रत्येक साधकले गर्नु पर्दछ। यसको अधिकतम समय १० मिनेटको छ। यसभन्दा बढी यस प्राणायामलाई गर्नु हुँदैन। ग्रीष्मकालमा यस प्राणायामलाई ३ देखि ५ मिनेटसम्म मात्र गरेमा पनि पर्याप्त हुन्छ। ५ मिनेटसम्म यस प्राणायामलाई गर्नाले मूलाधार चक्रमा भएको शक्तिको जागरण हुन थाल्छ। यसलाई नै वेदहरूमा 'ऊर्ध्वरेतस्' हुनु तथा आधुनिक योगको भाषामा कुण्डलिनी-जागरण भनिन्छ। यस प्राणायामलाई गर्दा प्रत्येक श्वास-प्रश्वासको साथ्मा ओ३म्को मानसिक रूपबाट चिन्तन वा मनन पनि गरिरहनु पर्दछ। यस्तो गर्नाले मन ध्यानको उन्नति हुन्छ।

## अनुलोम-विलोम गर्दा शिवसंकल्प :

यस प्राणायामलाई गर्दा मनमा विचार गर्नुहोस् कि इडा तथा पिंगला नाडिहरूमा सासको घर्षण हुनाले सुषुम्णा नाडी जागृत भैरहेको छ। अष्ट चक्रहरूदेखि लिएर सहस्रार चक्रसम्म एउटा दिव्य ज्योतिको ऊर्ध्वस्फुटटन भैरहेको छ।

मेरो पूरा शरीर दिव्य आलोकबाट देदीप्यमान भैरहेको छ। चित्र संख्या १६ अनुसार

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

शरीरको बाहिर वा भित्र दिव्य आलोक, ज्योति वा शक्तिको ध्यान गर्दै 'ओं खं ब्रह्म' को साक्षात्कार गर्नुहोस्। यो विचार गर्नुहोस् कि ईश्वरको दिव्य शक्ति, दिव्य ज्ञानको वृष्टि चारैतर्फबाट भैरहेको छ। सर्वशक्तिसम्पन्न परमात्माले आफ्नो दिव्य शक्तिबाट मलाई ओतप्रोत गरिरहनु भएको छ। 'शक्ति पात' को दीक्षाबाट स्वयंलाई दीक्षित गर्नु होस्। शक्तिका लागि गुरू, मात्र प्रेरक हुन्छ, गुरूलेतमात्र दिव्य संवेदनाहरूसित जोड़उद् छ। वास्तवमा, 'शकितपात' शक्तिको असीम सिंधु ओंकार परमेश्वर नै छन। यस प्रकार दिव्य संवेदनाहरूबाट ओतप्रोत भएर, गरिएको अनुलोम-विलोम प्राणायामबाट विशेष शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक लाभ प्राप्त हुन्छ। मूलाधार चक्रबाट स्वत: एउटा ज्योति स्फुरित हुनेछ, कुण्डलिनी जागरण हुनेछ, तपाईं ऊर्ध्वरेता बन्नु हुनेछ र 'शक्तिपात' को दीक्षाबाट स्वत: दीक्षित हुनु हुनेछ।

## लाभ :

- यस प्राणायामबाट ७२ करोड़ ७२ लाख १० हजार २ यस १० नाडिहरू शुद्ध हुन्छन्। सबै नाडिहरूको शुद्धि हुनाले शरीर पूर्ण स्वस्थ, कान्तिमय तथा बलियो बन्दछ।
- सन्धिवात, आमवात, कम्पवात, रुघाखोकी, स्नायु दुर्बलता आदि जस्ता सबै वात रोग, मूत्र रोग, धातु रोग, शुक्राणुको क्षय, अम्लपित्त, शीतपित्त आदि सबै पित्त रोगहरू, साइनस, दमको रोग, टन्सिल आदि सबै कफ रोगहरू निर्मूल हुन्छन्। त्रिदोषको अन्त हुन्छ।
- मुटुका शिराहरूमा आएका अवरोधहरू खुल्छन्। यस प्राणायामलाई नियमित रूपमा अभ्यास गर्नाले लगभग तीन-चार महिनामा तीस प्रतिशतदेखि चालीस प्रतिशतसम्म मुटुका अवरोधहरू खुल्छन्। यो हामीले धेरै रोगिहरूमाथि प्रयोग गरेर निकालेको नतिजा हो।
- कोलेस्ट्रोल, ट्रइग्लिस्राइड्स, एच.डी.एल. तथा एल.डी.एल. आदिको अनियमितता पनि हट्छ।
- नकारात्मक चिन्तनमा परिवर्तन आएर सकारात्मक चिन्तन तथा विचारहरू बढ्न थाल्छन्। आनन्द, उत्साह तथा निर्भयता प्राप्त हुन थाल्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

- छोटकरीमा भन्नु पर्दा यस प्राणायामबाट तन, मन, विचार तथा संस्कार सबै शुद्ध हुन्छन्। शरीरका सबै रोगहरू नष्ट हुन्छन् र मन शुद्ध भएर ओम्कारको ध्यानमा मग्न हुन थाल्छ। यस प्राणायामलाई २५० देखि ५०० पटकसम्म गर्नाले मूलाधार चक्रमा हुने कुण्डलिनी शक्ति, जुन अधोमुख हुन्छ, त्यो ऊर्ध्वमुख हुन्छ। अर्थात कुण्डलिनी जागरणको प्रक्रिया शुरू हुन्छ।

**नोट :**

बढी जानकारी तथा सावधानीहरूको सम्बन्धमा जान्नको लागि कुण्डलिनी जागरणका उपायहरू तथा सावधानीहरू भन्ने प्रकरण हेर्नुहोस्।

## ५. पाँचौं प्रक्रिया – भ्रामरी प्राणायाम :

सासलाई भित्र पूरा भरेर मध्यमा औंलाहरूले नाकको मूलमा आँखाको छेउबाट दुवैतर्फ देखि अलिकति दबाउनुहोस्। मनलाई आज्ञाचक्रमा केन्द्रित गर्नुहोस्। बुढी औंलाले दुबै कानलाई पूरा बन्द गर्नुहोस्। (चित्र नं. ४ हेर्नुहोस्।) त्यसपछि भँवराजस्तै आवाज निकालेर ठूलो स्वरमा ओ३म्को उच्चारण गर्दै सासलाई बाहिर छोड्नुहोस्। फेरि यसै गरी यसलाई दोहोऱ्याउनुहोस्। यस प्रकार कम्तिमा यस प्राणायामलाई तीन पटक अवश्य गर्नुहोस्। बढीमा यसलाई ११ देखि २१ पटकसम्म गर्न सकिन्छ।

## भ्रामरी प्राणायामको समयमा शिवसंकल्प :

यो प्राणायाम आफ्नो चेतनालाई ब्राह्मी चेतना, ईश्वरीय सत्ताको साथ आत्मसात् गर्दै गर्नु पर्दछ। मनमा यस्तो दिव्य संकल्प वा विचार हुनु पर्दछ कि ममाथि ईश्वरको करुणा, शान्ति तथा आनन्दको वर्षा भैरहेको छ। मेरो आज्ञा चक्रमा ईश्वर दिव्य रूपमा प्रकट भएर मेरो समस्त अज्ञानतालाई हटाएर मलाई ऋतम्भरा प्रज्ञाद्वारा सम्पन्न बनाई रहेका छन्। यस प्रकार शुद्ध भावबाट यो प्राणायाम गर्नाले एउटा दिव्य ज्योतिपुञ्ज आज्ञा चक्रमा प्रकट हुन्छ र ध्यान स्वतः हुन थाल्छ।

**लाभ :**

यसबाट मनको चञ्चलता भाग्छ। मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

आदिमा यो लाभदायक हुन्छ। यो प्राणायाम ध्यानको लागि अति नै उत्तम छ।

## ६. छैठौं प्रक्रिया : ओंकार-जप

पूर्वनिर्दिष्ट सबै प्राणायामहरू गरिसकेपछि श्वास-प्रश्वासमाथि आफ्नो मनलाई टेकाएर प्राणको साथमा उद्‌गीथ 'ओ३म्' को ध्यान गर्नुहोस्। ईश्वरले आँखी भौंको आकृति ओंकारमय बनाएका छन्। यो पिण्ड (=देह) तथा सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड ओंकारमय छ। 'ओंकार' भनेको कुनै व्यक्ति वा आकृति विशेष होइन, यो त एउटा दिव्य शक्ति हो जसले यस सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको संचालन गरिरहेको छ। द्रष्टा बनेर दीर्घ तथा सूक्ष्म गतिले सास लिने वा छोड्ने समयमा सासको गति यति सूक्ष्म हुनु पर्दछ कि आफू स्वयंलाई पनि सास लिएको आवाजको अनुभूति नहोस् र नाकको अगाडि कपास राख्दा पनि त्यो कपास नहल्लियोस्। बिस्तारै यस अभ्यासलाई बढाएर एक मिनेटमा एउटा श्वास र एउटै मात्र प्रश्वास लिने प्रयास गर्नुहोस्। यस प्रकार सासलाई भित्रसम्म हेर्ने पनि प्रयास गर्नुहोस्। शुरूमा सासको स्पर्शको अनुभूति नाकमा मात्र हुन्छ। तर बिस्तारै सासको गहिरो स्पर्शलाई पनि अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यस प्रकार केही समयसम्म सासको साथमा द्रष्टा अर्थात् साक्षीभावपूर्वक साथ ओंकारको जप गर्नाले स्वतः ध्यान हुन थाल्छ। तपाईंको मन अत्यन्तै एकाग्र तथा ओंकारमय हुनेछ। प्रणवको साथसाथै वेदहरूको महान् मन्त्र गायत्रीको पनि अर्थपूर्ण रूपमा जप तथा ध्यान गर्न सकिन्छ। यस प्रकार साधकले ध्यान गर्दागर्दै सच्चिदानन्द स्वरूप ब्रह्मको स्वरूपमा समाहित हुँदै समाधिको अनुपम दिव्य आनन्दलाई पनि प्राप्त गर्न सक्दछ। सुत्दा पनि यसरी ध्यानं गर्दै सुत्नु पर्दछ। यस्तो गर्नाले निन्द्रा पनि योगमयी हुन्छ, नराम्रा सपनाहरूबाट पनि छुटकारा मिल्दछ र गहिरो निन्द्रा चाँडै आउँछ।

## ७. सातौं प्रक्रिया - नाडी शोधन प्राणायाम

शुरूमा नाडी शोधन प्राणायामको लागि अनुलोम-विलोम प्राणायामको जस्तै नाकको दायाँ प्वाललाई बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट सास एकदमै बिस्तारै भित्र तान्नु पर्दछ। पूरा सास भित्र भरिसकेपछि प्राणलाई सकेसम्म भित्रै रोकेर मूलबन्ध तथा जालन्धर

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

बन्ध लगाउनु पर्दछ। फेरि जालन्धर बन्ध हटाएर सासलाई अत्यन्तै बिस्तारै दायाँ प्वालबाट बाहिर निकाल्नु पर्दछ। पूरा सास बाहिर निस्केपछि दायाँ प्वालबाट फेरि सासलाई बिस्तारै भित्र भरेर अन्तःकुम्भक गर्नुहोस्। सकेसम्म प्राणलाई भित्रै रोकेर फेरि बायाँ प्वालबाट सासलाई बिस्तारै बाहिर निकाल्नुहोस्। यो एउटा चक्र वा नाडी शोधन प्राणायामको एउटा अभ्यास पूर्ण भयो। यस प्रक्रियालाई नाकका प्वाल बन्द नगरी कनै मानसिक एकाग्रताको साथ गरेमा अझ लाभदायक हुन्छ, किनभने यसबाट मनको पूरा एकाग्रता पनि प्राणमाथि केन्द्रित रहन्छ र मन अति नै स्थिर हुन जान्छ। सासलाई लिने वा छोड्ने समयमा प्राणको कुनै आवाज हुनु हुँदैन। यस प्राणायामलाई एकदेखि लिएर कम्तिमा तीन पटकसम्म गर्नु अति आवश्यक छ। यसभन्दा बढी आफ्नो इच्छा अनुसार गर्न सक्नु हुन्छ। नाडी शोधन प्राणायाममा पूरक, अन्तःकुम्भक तथा रेचकको परिणाम शुरूमा यथाशक्ति १:२:२ को राख्नु पर्दछ, अर्थात् जस्तो कि १० सेकेण्डमा पूरक गर्नुहुन्छ भने २० सेकेण्डसम्म अन्तःकुम्भक र २० सेकेण्डसम्म नै बिस्तारै रेचक गर्नु पर्दछ। पछि यसको अनुपात १:४:२ सम्म राख्नुहोस्। यति भएपछि यसको साथमा बाह्यकुम्भक पनि जोड्न सक्नुहुन्छ, अर्थात् १:४:२:२ को अनुपातमा क्रमशः पूरक, अन्तःकुम्भक, रेचक र बाह्यकुम्भक गर्नु पर्दछ।

यस प्राणायामलाई अति नै मन्द गतिबाट गर्नु पर्दछ। यसको संख्याको चक्करमा नपरेर सकेसम्म सजिलोसंग यस प्राणायामलाई गर्दै प्राणको गति जति दीर्घ वा सूक्ष्म हुन्छ यसबाट उति नै बढी लाभ प्राप्त हुन्छ। आफ्नो शक्ति अनुसार सास लिनु, छोड्नु र रोकेर राख्नु नै यस प्राणायामको वास्तविक परिमाण हो। यस्तो गर्नाले प्राणायाम गर्दागर्दै बीचमा आरामको आवश्यकता नै पर्दैन। पूरक, कुम्भक तथा रेचक गर्दै ओ३म् वा गायत्री मन्त्रलाई मानसिक रूपमा जप, चिन्तन तथा मनन पनि गर्दै गर्नु पर्दछ।

### लाभ :

यस प्राणायामबाट पनि अनुलोम-विलोम प्राणायाम सरह नै लाभ प्राप्त हुन्छन्।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# रोगको उपचारको दृष्टिले उपयोगी अन्य प्राणायामहरू

## १. सूर्यभेदी वा सूर्यांग प्राणायाम :

ध्यानको आसनमा बसेर नाकको दायाँ प्वालबाट पूरक गरेर त्यसपछि कुम्भक जालन्धर वा मूलबन्धको साथमा गर्नुहोस् र अन्तमा बायाँ प्वालबाट रेचक गर्नुहोस्। अन्त: कुम्भकको समयलाई बिस्तारै बढाउँदै लानु पर्दछ। यस प्राणायामलाई ३ देखि ५ र ५ देखि ७ पटक गर्दै बढाउँदै लगेर १० सम्म पुऱ्याउनुहोस्। कुम्भकको समयमा सूर्यमण्डलको तेजसंग ध्यान गर्नु पर्दछ। गीष्म ऋतुमा यस प्राणायामलाई कम मात्रामा गर्नु पर्दछ।

### लाभ :

शरीरमा गर्मी तथा पित्तको वृद्धि हुन्छ। वात वा कफबाट उत्पन्न हुने रोगहरू, रक्त एवं छालाका दोषहरू, पेटका रोगहरू, कुष्ठ रोग, गुसांगका रोगहरू, संक्रामक रोगहरू, अजीर्ण, अपच, स्त्री रोगहरू आदिमा लाभदायक छ। कुण्डलिनी जागरणमा सहायक छ। यसले बुढोपन भगाउँछ। अनुलोम-विलोमपछि केही मात्रामा यस प्राणायामलाई गर्नु पर्दछ। कुम्भक विना सूर्य भेदी प्राणायाम गर्नाले हृदयगति र शरीरको कार्यशीलता बढ्छ र तौल कम हुन्छ। यसको लागि यसका २७ वटा चक्रहरूलाई दिनमा २ पटक गर्नु पर्दछ।

## २. चन्द्रभेदी वा चन्द्रांग प्राणायाम

यस प्राणायाममा नाकको बायाँ प्वालबाट पूरक गरेर अन्तःकुम्भक गर्नुहोस्। यसलाई जालन्धर वा मूल बन्धको साथमा गर्नु उत्तम हुन्छ। त्यसपछि दायाँ प्वालबाट रेचक गर्नुहोस्। यसमा सधैं चन्द्रस्वरबाट पूरक तथा सूर्यस्वरबाट रेचक गर्नु पर्दछ। सूर्यभेदी यसको ठीक विपरीत हुन्छ। कुम्भकको समयमा पूर्ण चन्द्रमण्डलको प्रकाशको साथमा ध्यान गर्नुहोस्। जाडो याममा यसको अभ्यास कम गर्नु पर्दछ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## लाभ :

शरीरमा शीतलता आएर थकान तथा गर्मी भगाउँछ। मनका उत्तेजनाहरूलाई शान्त गर्दछ। पित्तको कारणबाट हुने जलनमा लाभदायक छ।

## ३. उज्जायी प्राणायाम :

यस प्राणायाममा पूरक गर्दै घाँटीलाई खुम्च्याइन्छ र जब घाँटीलाई घुम्च्याएर सास भित्र भरिन्छ तब घाँटीबाट घुरेजस्तो आवाज निकालेर पूरक गर्नु पर्दछ। ध्यानको आसनमा बसेर नाकका दुबै प्वालबाट हावा भित्र तान्नुहोस्। कण्ठलाई केही संकुचित गर्नाले घाँटीमा हावाको स्पर्श महसूस हुन्छ। नाकमा हावाको घर्षण हुनु हुँदैन। कण्ठमा घर्षण हुँदा एक प्रकारको ध्वनि निस्कन्छ। शुरूमा कुम्भकको प्रयोग नगरी केवल पूरक–रेचकको मात्र अभ्यास गर्नु पर्दछ। पूरकपछि बिस्तारै कुम्भकको समय पूरक बराबर र केही दिनको अभ्यासपछि कुम्भकको समय पूरकको दोब्बर गर्नुहोस्। १० सेकेण्डभन्दा बढी कुम्भक गर्नु परेमा जालन्धर बन्ध तथा मूलबन्ध पनि लगाउनुहोस्। यस प्राणायाममा सधैं नाकको दायाँ प्वाल बन्द गरेर बायाँ प्वालबाट मात्र रेचक गर्नु पर्दछ।

## लाभ :

जो सधैंभरि रुघाखोकीबाट पीडित रहन्छन्, जसलाई टन्सिल, थाइराइड ग्ल्याण्ड, अनिन्द्रा, मानसिक तनाव, रक्तचाप, अजीर्ण, आमवात, क्षयरोग, ज्वरो, प्लीहा आदि रोगहरू छन् उनीहरूको लागि यो लाभदायक छ। घाँटीलाई निरोगी तथा मधुर बनाउनको लागि नियमित रूपमा यसको अभ्यास गर्नु पर्दछ। कुण्डलिनी जागरण, मानसिक जप ध्यान आदिको लागि यो उत्तम प्राणायाम हो। यसबाट बच्चाहरूको भक्भकाउँने रोग पनि ठीक हुन्छ।

## ४. कर्णरोगान्तक प्राणायाम :

यस प्राणायाममा नाकका दुबै प्वालहरूबाट पूरक गरेर मुख तथा नाकका दुबै

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

प्वाल बन्द गरेर पूरक गरेको हावालाई बाहिर हुत्याइन्छ। जस्तो कि सासलाई कानबाट निकाल्ने प्रयास गरिन्छ। ४-५ पल्ट सासलाई माथितिर धक्का दिएर फेरि नाकका दुबै प्वालबाट रेचक गर्नुहोस्। यस प्रकार यसलाई २-३ पटक गर्नु पर्याप्त हुन्छ।

### लाभ :

कानका रोगहरू तथा बहिरोपनामा यो लाभदायक हुन्छ।

## ५. शीतली प्राणायाम

ध्यानको आसनमा बसेर हातलाई घुँडामा राख्नुहोस्। जिब्रोलाई नालीजस्तो मोडेर मुखलाई खाली राख्दै मुखबाट पूरक गर्नुहोस्। जिब्रोबाट बिस्तारै सास लिएर फोक्सोलाई हावाले भर्नुहोस्। केही क्षण रोकेर मुखलाई बन्द गरेर नाकका दुबै प्वालबाट रेचक गर्नुहोस्। त्यसपछि फेरि जिब्रोलाई मोडेर मुखबाट पूरक तथा नाकबाट रेचक गर्नुहोस्। यस प्रकार ८ देखि १० पटकसम्म गर्नुहोस्। शरद ऋतुमा यसको कम अभ्यास गर्नुहोस्।

### विशेष :

कुम्भकको साथ जालन्धर बन्ध पनि लगाउन सक्नुहुन्छ। कफ प्रकृति भएका मानिसहरू तथा टन्सिलका रोगीहरूले शीतली र सीत्कारी प्राणायाम गर्नु हुँदैन।

### लाभ :

- जिब्रो, मुख तथा घाँटीका रोगहरूमा यो प्राणायाम लाभदायक छ। गुल्म*, प्लीहा, ज्वरो तथा अजीर्ण पनि ठीक हुन्छ।
- यसको सिद्धिबाट भोक र तिर्खामथि विजय पाउन सकिने कुरा योगका ग्रन्थहरूमा बताइएको छ।
- यसले उच्च रक्तचापलाई कम गर्दछ। यो पित्तका रोगहरूमा लाभदायक छ। रगतको शुद्धिकरण पनि गर्दछ।

* गुल्म (पेट भित्र हुने Tumour (गाण्टा)

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## ६. सीत्कारी प्राणायाम :

ध्यानको आसनमा बसेर जिब्रोलाई माथि तालुमा टाँसेर तल र माथिका दाँतलाई जोडेर ओठलाई खोलेर राख्नुहोस्। त्यसपछि दाँतका ससाना प्वालहरूबाट सी-सी को आवाज निकाल्दै मुखबाट सास लिएर फोक्सोलाई हावाले पूरा भर्नुहोस्। जालन्धर बन्ध लगाएर जति समयसम्म आरामले रोकिन सक्नुहुन्छ, रोकिनुहोस्। फेरि मुख बन्द गरेर नाकबाट बिस्तारै रेचक गर्नुहोस्। फेरि यसै प्रकारले दोहोऱ्याउनुहोस्। यसलाई ८-१० पटक यसरी अभ्यास गर्नु पर्याप्त हुन्छ। शरद ऋतुमा यस प्राणायामको कम अभ्यास गर्नु पर्दछ।

### विशेष :

- कुम्भक तथा जालन्धर बन्ध विना पनि यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ।
- पूरकको समयमा दाँत तथा जिब्रोलाई आफ्नो ठाउँमा स्थिर राख्नु पर्दछ।

### लाभ :

- यसका गुण-धर्म तथा लाभहरू शीतली प्राणायाम सरह नै छन्।
- दाँतका रोगहरू पायरिया आदि, घाँटी, मुख नाक तथा जिब्रोका रोगहरू निर्मूल हुन्छन्।
- निन्द्रा कम लाग्छ र शरीर शीतल रहन्छ।
- उच्च रक्तचापमा ५० देखि ६० पटकसम्म यसलाई दोहोऱ्याउनाले विशेष लाभ मिल्दछ।

## ७. मूर्च्छा प्राणायाम :

यस प्राणायाम आँखा बन्द गरेर नाकका दुबै प्वालबाट पूरक गर्दै टाउकोलाई माथि उठाएर पछाडि लानु पर्दछ, जसबाट दृष्टि आकाशतर्फ केन्द्रित हुन सकून्। फेरि अन्तःकुम्भक लगाउनु पर्दछ। पछि आँखा खोलेर दृष्टिलाई आकाशतर्फ केन्द्रित गर्नुहोस्। अन्तःकुम्भकपछि आँखा बन्द गरेर टाउकोलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याएर बिस्तारै रेचक गर्नुहोस्। आराम नगरी फेरी पूरक, आकाशतर्फ दृष्टि,

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

कुम्भक सबै एकै साथ गर्नुहोस् र पूर्व अवस्थामा आउनुहोस्। यसलाई प्रत्येक दिन ५ पटक गर्नु पर्याप्त हुन्छ।

### लाभ :

टाउको दुखाई, आधा टाउको दुखाई, वात कम्प, स्नायु दुर्बलता आदिमा यो लाभदायक हुन्छ। आँखाको ज्योति बढाउँन तथा स्मरण शक्तिलाई बलियो बनाउँन पनि यो उपयोगी छ। यसले कुण्डलिनी जागरण गर्न तथा मनलाई अन्तर्मुखी गरेर ध्यान गर्नमा सहयोग पुऱ्याउँछ।

## ८. प्लाविनी प्राणायाम :

यो एक प्रकारले वायुधौति हो। यसमा जसरी पानी पिईन्छ त्यसरी नै पेट हावाले नभरिउञ्जेल हावालाई नाकबाट तानिरहनु पर्दछ। फेरि भित्र पेटमा भरिएको हावालाई डकारेर सम्पूर्ण हावालाई बाहिर निकाल्नु पर्छ। हावालाई पिएर दूषित हावालाई मुखबाट बाहिर निकालिन्छ।

### लाभ :

पेटका सबै रोगहरू तथा हिस्टेरियालाई निर्मूल गर्न यो सहायक हुन्छ। पेटका जुकाहरूलाई नष्ट गर्दछ र जटराग्निलाई तीव्र बनाउँछ। दूषित हावा बाहिर निस्कन्छ।

## ९. केवली प्राणायाम :

यसमा केवल पूरक-रेचक गरिन्छ। कुम्भक गरिंदैन। पूरकको साथमा 'ओ३म्' शब्दको तथा रेचकको साथमा 'ओ३म्' शब्दको मानसिक रूपमा उच्चारण गरिन्छ।

यस प्रकार श्वसन-प्रश्वसन का साथ 'ओ३म्' को उदगीभकोरूपमा मानसिक 'जप' निरन्तर भैरहन्छ।

### लाभ *:

यसबाट चाँडै नै एकाग्रता मिल्दछ र मानसिक जप सिद्ध हुन्छ।

* यस प्रकार श्वसन-प्रश्वसन साथ 'ओउम' को उद्गीथकोरुपमा मानसिक 'जप' निरन्तर भैरहन्छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# शरीरमा भएका शक्ति केन्द्र वा चक्र

चक्रहरू हाम्रो शरीरमा भएका विभिन्न प्रकारका उदभूत शक्तिहरूका केन्द्रहरू हुन्। यी सबै चक्रहरू मेरूदण्डको मूलबाट शुरू भएर त्यसको माथिल्लो भागसम्म जोडिएका छन्। साधारण अवस्थामा यी चक्रहरू नफुलेको कमलको फूल जस्तै अधोमुख भएर अविकसित रूपमा रहेका हुन्छन्। ब्रह्मचर्यको पालन, प्राणायाम तथा ध्यान आदि यौगिक विधिहरूद्वारा उत्तेजना पाएर जब यिनीहरू ऊर्ध्वमुख भएर विकसित हुन्छन्, तब तिनीहरूको अलौकिक शक्तिहरूको विकास हुन्छ। चित्रहरूद्वारा देखाईने चक्रहरूका स्थूल आकृतिहरू तिनीहरूको सूक्ष्म स्वरूपको जानकारी गराउँनको लागि केवल प्रतीकात्मक मात्र हुन्। यसै गरी Pelvic Plexus (पेल्विक प्लेकसस)आदि अंग्रेजी नामहरूले पनि तिनीहरूको वास्तविक ठाउँलाई बताउँदैनन्, तिनीहरू केवल संकेत मात्र हुन्।

## चक्रहरूको संक्षिप्त वर्णन :

चक्रहरूको सम्बन्धमा ईश्वर अथर्ववेदमा भन्नुहुन्छ :

**अष्टचक्रा नवद्वारा दवानां पूरयोध्या।**
**तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः॥** **(अथर्ववेद)**

देवताहरूको नगर यस अयोध्यारूपी शरीरमा अष्ट चक्र र नौवटा द्वार* छन्। यसै नगरमा एउटा देदीप्यमान् हिरण्य कोष छ, जुन अनन्त, अपरिमित, असीम सुख-शान्ति, आनन्द तथा दिव्य ज्योतिले परिपूर्ण छ। योगको अभ्यास गर्ने उपासक साधकले मात्र दिव्य कोष (खजाना) लाई प्राप्त गर्न सक्दछ। अब हामी संक्षेपमा चक्रहरूको बारेमा वर्णन गर्दछौं।

## १. मूलाधार चक्र (Pelvic Plexus) :

यो चक्र मलद्वारको मूलबाट दुई औंला माथि र उपस्थमूलबाट दुई औंला तल हुन्छ। यसको मध्यबाट सुषुम्णा (सरस्वती) नाडी तथा बायाँ भागबाट इडा (गंगा)

---

* (दुइ आंखा, दुइ कान, दुइ नासिका, मुख, पायु तथा उपस्थ)

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

नाडी निस्कन्छन्। त्यसैले यसलाई मुक्त त्रिवेणी पनि भनिन्छ। यो मूलशक्ति अर्थात् कुण्डलिनी शक्तिको आधार भएकोले यसलाई मूलाधार चक्र पनि भनिन्छ। यस चक्रमा ध्यान गर्नाले आरोग्यता, दक्षता तथा काममा कुशलता आदि गुणहरूको विकास हुन्छ। यस चक्रको जाग्रितीबाट मानिस ऊर्ध्वरेता, ओजस्वी तथा तेजस्वी बन्दछ र शरीरका सबै रोगहरू नष्ट हुन्छन्।

चित्र नं. ५ मा यस पहिलो चक्र मूलाधारलाई सविता 'बुद्धिको प्रकाश' बाट प्रेरित 'मानस-प्रकाश' ले प्रकाशित गरिरहेको छ। यस ठाउँमा टर्चको मन्द ज्योति जस्तै निस्कने प्रकाश, त्यस तन्तुबाट निस्किरहेको छ, जुन स्वाधिष्ठान चक्रको छेउबाट मूलाधारसम्म जान्छ। यहाँ गहिरो अँध्यारो छाएको हुन्छ। प्राण-साधना तथा धारणा-ध्यानद्वारा यस अन्धकारलाई हटाएर 'मूलाधार' लाई प्रकाशित गरिन्छ। यही प्रकाशले मूलाधारगत समग्र स्थूलता तथा सूक्ष्मताको दर्शन गराउँछ। यसैलाई 'कुण्डलिनी जागरण' पनि भनिन्छ। चित्रमा संख्या (१) सुषुम्णा शिखर, (२) पेटका तल्ला भागहरू यसै चक्रसंग सम्बन्धित, (३) गुलाबी रंगका साना आन्द्राहरू, (४) पहेलो रंगका ठूला आन्द्राहरू, (५) ठूलो आन्द्राको तल्लो भागमा 'गुदा मण्डल' (मलद्वार)*, (७) पुच्छास्थि (मेरूदण्डको तल्लो भाग) सुषुम्णाको तल्लो भाग सौषुम्ण-मुख्य तन्तु, (६) सुषुम्णाको निम्नद्वार सुषुम्णाको तल्लो भाग सौषुम्ण-मुख्य तन्तु, सबै मुलाधार मण्डल प्रकाशित भैरहेको देखिन्छ।

## २. स्वाधिष्ठान चक्र (Hypogastric Plexus) :

मूलाधार चक्रबाट दुइ औंला माथि पेटको छेउमा यस चक्रको स्थान छ। तन्त्र ग्रन्थहरूमा यस चक्रको ध्यानको फल सृजना, पालन र निधनमा समर्थता तथा जिब्रोमा सरस्वतीको बास हुने बताइएको छ।

चित्र नं. ६ बाट स्पष्ट हुन्छ कि स्वाधिष्ठान चक्र पेटमा छ। जसमा चक्रमा मूत्र-संस्थान छ, (१) दायाँ-बायाँ मिर्गौला, (२) मूत्राशय, (३) गुप्तांगको पछिल्लो भाग, (४) मृर्गौलाबाट निस्किएका मूत्रनलीहरू छन्, जुन मूत्राशयमा गएर जोडिन्छन्।

* (६). पुच्छास्थि (मेरुदण्ड का तल्लो भाग), (७) सुषुम्णा को निम्नद्वार

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

यसै चक्रमा अर्को 'शुक्र संस्थान' पनि सम्मिलित छ जसमा हरियो-पत्र (५) 'शुक्रकोश' छन्, 'शुक्रवाहिनी नली' दायाँ-बायाँ छन्, शुक्र बनाउँने यन्त्र (६) अण्डकोश, (७) प्रोष्टेट ग्रन्थीहरू छन्, जहाँबाट भएर शुक्रवाहिनी तथा मूत्रवाहिनी नलीहरू जान्छन्। शुक्र तथा मूत्र निष्काशन पथ (८) गुप्तांग (शिश्न) हो। यस चक्रको साक्षात्कारबाट 'मूत्र संस्थान' तथा 'शुक्र-संस्थान' को ज्ञान तथा यिनीहरूको पारस्परिक सम्बधको ज्ञान पनि हुन्छ।

## ३. मणिपूर चक्र (Epigastric Plexus or Solar Plexus) :

यस चक्रको स्थान नाभिको मूलमा छ। कलेजो तथा आन्द्रा आदि सम्पूर्ण पाचन प्रणाली तथा अग्न्याशय आदिलाई यसै चक्रले शक्ति प्रदान गर्दछ। योगदर्शनमा **'नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम्'** (३.२९) सूत्रद्वारा नाभिचक्रमा ध्यान गर्नाले शरीरको व्यूहको ज्ञान अर्थात् शरीरका विभिन्न भागहरूको बनावटको ज्ञान हुने कुरा बताइएको छ। यो चक्रको जाग्रिती भएमा मधुमेह, कब्जियत, अपच, ग्याँस आदि सबै पाचन सम्बन्धी विकृतिहरू भाग्छन्।

चित्र नं. ७ मा मणिपूर चक्रको स्थिति को बारेमा प्रकाश पारिएको छ। यो नाभिको पछाडि छ। यस चक्रमा (१) आमाशय, (२) कलेजो, (३) प्लीहा, (४) प्यानिक्रयाज, (५) पक्वाशय सम्मिलित छन्।

## ४. अनाहत चक्र (Cardiac Plexus) :

यो चक्र मुटुको छेउमा विद्यमान छ। तन्त्र ग्रन्थहरूमा वाक्पतित्व, कवित्व शक्तिको लाभ तथा जितेन्द्रियता आदि यसका लाभ बताइएको छ। 'शिवसारतन्त्रमा' भनिएको छ कि यसै स्थानमा उत्पन्न हुने हनाहत स्वर (ध्वनि) नै सदाशिव (कल्याण) कारक ओंकार हो। महिला तथा श्रद्धाप्रधान हृदय भएका साधकहरूको लागि यो चक्र धारणा तथा ध्यानको लागि उपयुक्त स्थान हो। यस चक्रमा ध्यान गर्ने मानिसलाई कहिल्यै पनि हृदय रोग लाग्दैन।

चित्र नं. ८ अनाहत चक्रको ठूलो रूप हो। यसमा हृदय पुण्डरीकको मध्यवर्ती मण्डलहरूलाई स्पष्ट गरिएको छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## ५. हृदय चक्र वा निम्न मनश्चक्र (Lower mind Plexus) :

यो चक्र दुबै स्तनहरूको बीचमा विद्यमान छ। यस चक्रमा ध्यान गर्नाले दिव्य प्रेम, करुणा, सेवा तथा सहानुभूति आदि दिव्य गुणहरूको विकास हुन्छ। महर्षि व्यास पनि हृदय चक्रमा ध्यान गर्ने कुरामा जोड दिन्छन्। यो हृदय शरीरको स्थूल भाग होइन, (तर यो भावनात्मक हुन्छ जसको) सम्बन्ध मानिसको चित्त वा मनसंग हुन्छ। चित्र नं. ९ हेर्नुहोस्।

## ६. विशुद्धि चक्र (Carotid Plexus) :

यस चक्रको स्थान कण्ठ हो। यस चक्रमा ध्यान गर्नाले वा यसको जाग्रिती हुनाले व्यक्ति कवि, महाज्ञानी, शान्तचित्त, निरोगी, शोक विहीन र दीर्घजीवी हुन्छ। यस चक्रको जाग्रिती हुनाले थाइराइड ग्रन्थीमा लाग्ने रोगहरू पनि निर्मूल हुन्छन्। चित्र नं. १० मा विशुद्धि चक्रको वर्ण छ, जसमा 'क' भागमा प्रदर्शित संख्याहरूबाट (१) सास नली (२), दुबै फोक्साहरू तथा (३) फोक्सोका आन्तरिक भागहरूको सम्बन्ध छ।

## ७. आज्ञा चक्र (Madual Plexus) :

यो चक्र दुबै आँखीभौंको बीचमा भृकुटीको भित्र रहेको हुन्छ। यसै चक्रसंग दुईवटा महत्वपूर्ण ग्रन्थीहरू पीयूष तथा पीनियल ग्रन्थी सम्बद्ध छन्। आज्ञा चक्र सक्रिय वा जाग्रित भएपछि यी दुबै ग्रन्थीहरूको कार्यक्षमता अति नै विकसित हुन्छ र व्यक्ति अन्यन्तै बुद्धिवान हुन्छ। कपालभाति, अनुलोम-विलोम तथा नाडी शोधन आदि प्राणायामहरूद्वारा प्राण तथा मन स्थिर भएपछि सम्प्रज्ञात समाधिको स्थिति प्राप्त हुन थाल्छ। मूलाधार चक्रबाट इडा, पिंगला तथा सुषुम्णा अलग-अलग उर्ध्व प्रवाहित भएर यस ठाउँमा संगमको प्रप्ति हुन्छ। त्यसैले आज्ञा चक्र भएको स्थानलाई त्रिवेणी पनि भनिन्छ। चित्र नं. १० को 'ख' भागमा आँखीभौंमा दुईवटा गोलीजस्ता 'आज्ञाचक्र' को स्थान छ। निधारमा भरिएको ऊर्ध्वगामी प्रकाश 'सुषुम्णा' को हो।

**इडा भागीरथी गंगा पिंगला यमुना नदी।**
**तयोर्मध्यगता नाडी सुषुम्णाख्या सरस्वती॥**
**त्रिवेणी संगमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते।**
**तत्र स्नानं प्रकुर्वीत सर्वपापैः प्रमुच्यते॥**

**(ज्ञानसंकलिनीतन्त्र)**

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

इडालाई गंगा, पिंगलालाई यमुना तथा दुबैको बीचबाट जाने नाडी सुषुम्णालाई सरस्वती भनिन्छ। यस त्रिवेणीको जहाँ संगम हुन्छ, त्यसलाई तीर्थराज भनिन्छ। यसमा स्नान गरेर साधक सबै पापहरूबाट मुक्त हुन्छ। यो त्रिवेणी संगम बाहिर होइन, हाम्रो शरीरभित्रै छ। 'बाहिरको त्रिवेणीमा स्नान गरेर कुनै पनि व्यक्ति पापबाट मुक्त हुन्छ' यो एउटा भ्रम तथा झुठो ज्ञान हो। किनभने यदि यस्तो हुँदो हो त कुनै व्यक्ति, ब्राह्मण, गुरु वा दाजुभाई आदिको हत्या गरेर पनि त्रिवेणी संगममा स्नान गर्नाले पाप मुक्त हुनु पर्ने हो। तर यस्तो हुँदैन। पापको अर्थ हो 'अपराध', जसबाट अरुको अहित हुन्छ। त्यसैले पापको फल त भोग्नै पर्दछ। पाप गरेर पनि यदि तपाईं प्रायश्चित स्वरूप कर्म गर्नुहुन्छ भने पनि पापको फल दुःखको रूपमा तथा पुण्यको फल सुखको रूपमा अलग-अलग गरेर भोग्नु पर्दछ। त्यसैले शास्त्रहरूममा भनिएको छ "**अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्**"। हो, यदि श्रद्धापूर्वक कुनै व्यक्तिले गंगा वा त्रिवेणीमा स्नान गर्दछ र स्नान गरेपछि मलाई जीवनमा कुनै पनि पाप कर्म गर्नु छैन भनेर संकल्प गर्दछ भने ऊ आफ्नो यही पवित्र प्रतिज्ञा तथा संकल्पबाट भविष्यमा पापबाट बच्न सक्छ। तर उसले जुन अहिलेसम्म गरेको पाप छ त्यसबाट त ऊ फेरि पनि बच्न सक्दैन। यो त भयो बाहिरी त्रिवेणीको कुरा, तर यदि कसैले प्राणायाम तथा ध्यानद्वारा आज्ञा चक्रमा भएको त्रिवेणी संगममा मनलाई स्थिर गराएर ईश्वरको भक्तिमा, ज्ञानको गंगामा नुहाउँछ भने त्यस व्यक्तिको भित्रैबाट पाप कर्म गर्ने इच्छा नै समाप्त हुन्छ, फेरि उसले पाप गर्ने त टाढाको कुरा भयो। त्यसैले यदि पापहरूबाट हामी वास्तवमैं मुक्ति चाहन्छौं भने प्रत्येक दिन आज्ञाचक्रमा मनलाई स्थिर गरेर ओंकारको नाम वा जप गर्दै योगको अभ्यास गर्नु पर्दछ।

## ८. सहस्त्रार चक्र :

यो चक्र तालुदेखि माथि मस्तिष्कमा ब्रह्मरन्ध्रदेखि माथि सबै दिव्य शक्तिहरूको केन्द्र हो। यस चक्रमा प्राण तथा मनलाई स्थिर गरेर प्रमाण, विरोध, विकल्प, निन्द्रा तथा स्मृति रूप वृत्तिहरूको रूकावट हुनाले असम्प्रज्ञात समाधिको प्राप्ति हुन्छ।

विद्वान योगका अभ्यासी साधकहरूको मान्यता छ कि उपनिषद्हरूमा जुन अंगुष्ठमात्र हृदय-पुरुषको वर्णन गरिएको छ, त्यो यही ब्रह्मरन्ध्र नै हो, जसको माथि सहस्त्रार


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

चक्र छ। किनभने यही अंगुष्ठ मात्र आकार भएको छ। यही चित्तको ठाउँ हो जसमा आत्माको ज्ञानको प्रकाश वा प्रतिबिम्ब परिरहेको छ।

शरीरमा जीवात्मा कहाँ रहन्छ ? यो एउटा जटिल प्रश्न हो। यदि यस प्रश्नमाथि सामान्य रूपमा हामीले विचार गर्दा यस निष्कर्षमा पुगिन्छ कि आत्माको ज्ञानको प्रकाश चित्तमा पर्दछ। चित्त नै कारण-शरीर हो। यस कारण-शरीरको साथ सम्बद्ध भएपछि आत्माको संज्ञा जीवात्मा हुन्छ। कारण-शरीर सूक्ष्म-शरीरमा व्याप्त हुन्छ र सूक्ष्म-शरीर स्थूल-शरीरमा व्याप्त छ। यस प्रकार जीवात्मा सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त छ। फेरि पनि कार्य भेदको कारणले त्यसका अनेकौ स्थानहरू बताउन सकिन्छ।

सामान्यतया सुषुप्ति अवस्थामा जीवात्मा हृदय-देशमा रहन्छ। किनभने हृदय शरीरको मुख्य केन्द्र हो। यहींबाट सम्पूर्ण शरीरमा नाडिहरू गैरहेका छन्। शरीरको आन्तरिक कार्य यहींबाट भैरहेका छन्। हृदयगति रोकिनाले शरीरका सबै कार्यहरू बन्द हुन्छन्। त्यसैले सुषुप्ति अवस्थामा जीवात्मा को स्थान हृदय हो भन्न सकिन्छ। जस्तो कि उपनिषद्मा भनिएको छ :

**यत्रैष ए तत् सुप्तोऽभूद् य एष विज्ञानमयः पुरुषस्तदेषां प्राणानां विज्ञानेन विज्ञानमादाय य एषोऽन्तर्हृदय आकाशस्तस्मिञ्छेते।**

**( बृह. २.१.१७ )**

जब यो पुरुष (=आत्मा), जुन विज्ञानमय छ, गहिरोसंग सुतेको हुन्छ तब यसले यी इन्द्रियहरूको विज्ञानद्वारा, विज्ञानलाई लिएर, जुन यस हृदय भित्र आकाश छ, त्यहाँ आराम गर्छ।

स्वप्नावस्थामा जीवको स्थान कण्ठ भएको बताइन्छ। किनभने जागरणको अवस्थामा जुन पदार्थहरू देखिन्छन्, सुनिन्छन् वा भोगिन्छन्, तिनीहरूको संस्कारको आकार कपालको हज्जार भाग जत्रो हुन्छ, जो कण्ठमा स्थित 'एकहिता' नामको नाडीमा रहने बताइन्छ। त्यसैले अनुभूति गरिएका पदार्थहरूको संस्काररूपमा सूक्ष्म ज्ञान

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

स्वप्न-अवस्थामा कण्ठमा हुन्छ। जाग्रित अवस्थामा जीवात्मा, किनभने बाहिरी इन्द्रियहरूद्वारा बाहिरका विषयहरूलाई देख्दछ। बाहिरी इन्द्रियहरूमा नेत्र प्रधान छ, त्यसैले जाग्रित अवस्थामा जीवात्माको स्थिति आँखामा हुने बताइन्छ।

**य एषोऽक्षिणि पुरुषो दृश्यत एष आत्मेति।**

**(छान्दो, ८.७.४)**

यो जुन आँखामा पुरुष देखिन्छ त्यो आत्मा हो। सम्प्रज्ञात समाधिमा जीवात्माको स्थान आज्ञा चक्र भन्न सकिन्छ। किनभने यो नै दिव्य-दृष्टिको स्थान हो। यसैलाई दिव्यनेत्र वा शिवनेत्र पनि भनिन्छ। असम्प्रज्ञात समाधिमा जीवात्माको स्थान ब्रह्मरन्ध्र हो। यसै स्थानमा प्राण तथा मन स्थिर भएपछि असम्प्रज्ञात समाधिको रुकावट हुन्छ। चित्र नं. १० मा 'ख' भागमा (१) सुषुम्णा-शीर्ष छ, (२) लघु-मस्तिष्क, (३) पंचतन्मात्र-मण्डलबाट घेरिएको, मन+बुद्धि+दश इन्द्रियहरूको समूह 'विज्ञानमय कोश' वा 'सूक्ष्म-शरीर' हो। (४) ब्रह्मरन्ध्र (सहस्रार), (५) अन्तःमस्तिष्कको भाग हो। यहाँ रातो ३ चिन्ह 'अधिपति रन्ध्र' भनिन्छ।

## चक्रहरूको प्रतीकात्मक वैदिक नाम

वैदिक साहित्यमा मानव-शरीर-गत मूलाधार आदि चक्रहरूको प्रतीकात्मक वैदिक नाम वा संकेत मन्त्र 'भूः', 'भुवः' आदि सप्त महाव्यहृतिहरूको रूपमा छ। योगका आचार्य 'भूः' नामबाट मूलाधार, 'भुवः' बाट स्वाधिष्ठान, 'स्वः' बाट मणिपूर चक्र, 'महः' बाट हृदय वा अनाहत चक्र, 'जनः' बाट विशुद्धि चक्र, 'तपः' बाट आज्ञा चक्र र 'सत्यम्' बाट सहस्रार चक्रहरूलाई ग्रहण गर्दछन्। यी सबै चक्रहरू जहाँ आफ्नो निजी शक्ति र प्रकाश राख्छन् त्यहाँबाट यी सबै प्राणमय, मनोमय र विज्ञानमय कोशहरूको शक्ति तथा प्रकाशहरूसंग प्रभावित छन्। त्यसैले यी सबै चक्रहरूमा आएको मैलोपना र यिनीहरूमा छाएको आवरण प्राणायाम साधनाबाट नष्ट हुन्छ।

ॐ


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# कुण्डलिनी शक्ति

मूलाधार चक्रमा निहित दिव्य शक्तिलाई नै अर्वाचीन तन्त्र ग्रन्थहरूमा कुण्डलिनी शक्ति र वैदिक साहित्यमा यसलाई ब्रह्मवर्चस् भनिएको छ। साधारणतया प्राणशक्ति इडा र पिंगला नाडिहरूबाट नै प्रवाहित हुन्छ। जब मानिसले संयमतापूर्वक प्राणायाम तथा ध्यान आदि यौगिक क्रियाहरूको अभ्यास गर्दछ, तब सुप्त सुषुम्णा नाडीमा हुने अद्‌भुत शक्तिको विकास हुन थाल्छ। जुन शक्तिको उपयोग भोगहरूमा भैरहेको छ, त्यो शक्ति योगाभ्यासद्वारा रूपान्तारित भएर ऊर्ध्वगामिनी हुन्छ। अफलातून तथा पाइथागोरस जस्ता आत्मदर्शी विद्वानहरूले पनि आफ्नो लेखहरूमा यस कुराको संकेत गरेका छन् कि नाभिको छेउमा एउटा यस्तो दिव्य शक्ति विद्यमान छ, जसले मस्तिष्कको बुद्धिको प्रकाशलाई उज्ज्वल बनाई दिन्छ, जसबाट मानिसको  शरीरभित्र दिव्य शक्तिहरू प्रकट हुन थाल्छन्।

## चक्रशोधन सुधार तथा कुण्डलिनीको जागरण

जुन शक्ति यस ब्रह्माण्डमा छ, त्यही शक्ति यस पिण्डमा पनि छ, **यः पिण्डे स ब्रह्माण्डे**। शक्तिको मुख्य आधार मूलाधार चक्र हो। मूलाधार चक्र जग्रित भएपछि दिव्य शक्ति ऊर्ध्वगामिनी हुन्छ। यो कुण्डलिनीको जागरण हो। जस्तो सबै ठाउँमा बिजुलीको तार ओच्छ्याइएका र बल्ब पनि लगाइएका भएमा त्यसको नियन्त्रण मेन स्वीचमा जोडिएको हुन्छ। मेन स्वीचलाई अन गरेपछि सबैतिर विद्युतको प्रवाह हुन थाल्छ र बल्ब बल्न थाल्छन्। यसै गरी मूलाधार चक्रमा भएको दिव्य विद्युतीय शक्तिको जागृति भएपछि अन्य चक्रहरूको जागरण पनि आफैं (हुन थाल्छ)।

यो कुण्डलिनी शक्ति ऊर्ध्व उत्क्रमण गर्दै जब माथि उठ्छ तब जहाँ–जहाँ कुण्डलिनी शक्ति पुग्न सक्छ, त्यहाँ भएका अधोमुख चक्रहरूको ऊर्ध्वमुख हुन्छ। जब यो शक्ति आज्ञा चक्रमा पुग्दछ, तब सम्प्रज्ञात समाधि तथा सहस्रार चक्रमा पुग्दा सबै

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

प्रकारका वृत्तिहरू निरोध भएपछि असम्प्रज्ञात समाधि हुन्छ। यसै अवस्थामा चित्तमा सन्निहित दिव्य ज्ञानलोक पनि प्रकट हुन थाल्छ, जसलाई ऋतम्भरा प्रज्ञा भनिन्छ। यो ऋतम्भरा प्रज्ञा प्राप्त भएपछि साधकलाई पूर्ण सत्यको बोध हुन्छ र अन्तमा यस ऋतम्भरा प्रज्ञापछि साधकलाई निर्बीज समाधिको असीम तथा अनन्त आनन्द प्राप्त हुन्छ। यही नै योगको चरम अवस्था हो। यस अवस्थामा पुगेर संस्कारको रूपमा विद्यमान वासनाहरूको पनि नाश हुने हुनाले जन्म तथा मरणको बन्धनबाट मुक्त भएर साधकले मुक्तिको शाश्वत आनन्द प्राप्त गर्दछ।

## कुण्डलिनी जागरणका उपायहरू

सिद्धयोग अन्तर्गत कुण्डलिनीको जागरण शक्तिपातद्वारा गरिन्छ। यदि कुनै तपस्वी, साधनाशील सिद्ध गुरु भेटिएमा उनको प्रबलतम 'शक्तिसम्पात' अर्थात् मानसिक संकल्पबाट शरीरमा व्याप्त 'मानस-दिव्य तेज' समेटिएर ध्यानको समयमा ज्योति वा क्रियाको धाराजस्तो बनेर शरीरमा कार्य गर्न थाल्छ। आत्म-चेतनाबाट पूर्ण यो तेज एउटा चेतना जस्तै कार्यरत हुन्छ। सद्गुरुको शक्तिपातबाट साधकले बढी श्रम गर्नु पर्दैन, उसको समय बच्छ र साधनामा पनि चाँडै नै सफलता प्राप्त हुन्छ। तर यस्तो शक्तिपात गर्न सक्ने सिद्ध-पुरुष भेट्टाउनु अति नै दुर्लभ छ। त्यसैले वर्तमानमा हठयोगद्वारा कुण्डलिनीको जागरण गर्नु महत्वपूर्ण छ। यद्यपि श्री गोरखनाथजीले 'सिद्ध-सिद्धान्त पद्धति' मा नव चक्रहरूको वर्णन गर्नु भएको छ तर ६ वटा चक्रहरू-मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध र आज्ञा चक्रमा नै हठयोगको साधना आधारित छ। यिनीहरूकै भेदनबाट साधकले सहस्रारमा शिवको साक्षात्कार गर्दछ। षट्कर्म, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध आदि क्रियाहरूद्वारा शरीरलाई योगाग्निमा शुद्ध गरिन्छ। मलबाट पनि नाडिहरूको चक्रको शोधन प्राणायामबाट नै हुन्छ। प्राणसाधनाबाट नाडिहरू शुद्ध भएपछि साधकले प्रत्याहारको माध्यमद्वारा इन्द्रियहरूलाई विषयहरूबाट हटाएर आत्माभिमुखी गर्दछ। धारणाद्वारा मनको निश्चलताको साथै


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

साधकले पञ्चभूत पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्छ। चक्र भेदन गर्दै ध्यानद्वारा कुण्डलिनीलाई जाग्रित गर्नाले जीवात्माले परम शिवको साक्षात्कार गर्दछ। हठयोगको चरम परिणाम कुण्डलिनी जागरणबाट चक्र भेदन भएर सहस्त्रारमा शिवको साक्षात्कार हुन्छ। यही नै 'उन्मनी' सहजावस्था हो।

आसन-सिद्धि हासिल गरे पछि प्राण-साधना, ध्यान-साधना तथा समाधि आदिमा चाँडै नै सफलता प्राप्त हुन्छ। ध्यानात्मक आसनमा बसेर मेरूदण्डलाई सीधा राख्नाले सुषुम्णाबाट निस्केको नाडी-गुच्छहरूमा 'प्राण' सजिलोसंग गमनागमन गर्न थाल्छ। मेरूदण्ड झुक्नाले संकुचित बनेको स्नायु-गुच्छक, अनावश्यक तथा अवरोधक कफ आदिसंग लिप्त भएको कारण प्राण-प्रवेशको अभावबाट मैलो बनिरहन्छ। प्राणायामरूपी प्राण-साधनाबाट शरीरगत प्राणको विषमता हटेर समता आउँछ। ध्यान-धारणाको साथ प्राणायाम गर्नाले सर्वप्रथम योगको अभ्यास गर्ने व्यक्तिको प्राणमय कोशमा प्रभाव पर्दछ। जसको कारणले प्राणमय कोशका सम्पूर्ण भाग उत्तेजित भएर रक्त संचारलाई तीव्र गरेर, ठाउँ-ठाउँमा जम्मा भएको कफ आदि मललाई फोक्सो, छाला तथा आन्द्रा आदि मार्गहरूबाट बाहिर निष्काशन गर्दछ। यसको फलस्वरूप शरीरमा अनेकौं प्रकारका विचित्र क्रियाहरू हुन थाल्छन् र त्यसबाट शरीर रोमान्चित हुन थाल्छ। योगमा यसलाई 'प्राणोत्थान' भनिन्छ। यो कुण्डलिनी जागरणको पहिलो सिंढी हो। यसमा विशेष रूपमा प्राणको गतिशीलता-जन्य स्पर्शको अनुभूतिहरू भैरहन्छन्। अभ्यासको निरन्तरताले प्राणोत्थानको प्रकाशपूर्ण उत्तरार्ध भागमा शरीरमा जताततै केही प्रकाश पनि देखिन थाल्छ र कुण्डलिनी जागरणको उत्तरार्ध भाग शुरू हुन्छ। यस प्रकार प्राण-साधनाबाट प्राणमय कोशको साक्षात्कार हुन्छ। सबै कोशहरू प्राणबाट आबद्ध छन्। त्यसैले चक्रहरूमा आएको मैलो र यिनीहरूमाथि लागेको आवरण प्राणायामद्वारा हट्नाले शरीरगत चक्रहरूको, चक्रहरूमा हुने क्रियाहरूको, त्यहाँ भएको शक्तिहरूको,

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

जहाँसुकै कार्य गर्ने प्राणहरू, उपप्राणहरूको तीन इषु र अधिपतिहरूको साक्षात्कार पनि यथा समयमा हुन्छ। प्राण साधनाको निरन्तर अभ्यासबाट जब चक्रहरूमा भएको शक्तिमाथि आधिपत्य हुन्छ तब मूलाधारबाट सहस्त्रारसम्म 'प्राणशक्ति' लाई स्वेच्छापूर्वक संचालन गर्ने सामर्थ्यबाट सबै चक्रहरूको तथा उत्तरोत्तर अगाडिका कोशहरूको साक्षात्कार गर्न अति सजिलो हुन्छ। संलग्न चित्र नं. ११ मा 'सौषुम्ण-ज्योति' ले देखाउँछ कि प्राणायामको निरन्तर अभ्यासले विशुद्ध बनेको नाडी-जाल, प्राण तथा सुषुम्णाका सबै मार्गहरू आलोकित हुन्छन्। टाउकोमा स्थित 'सूक्ष्म शरीर' को मुख्य भाग बुद्धि (१) बाट प्रेरित मन (२) को प्रकाश सुषुम्णा-शीर्ष (३) को मार्गबाट अगाडि बढ्दै समस्त 'नाडी-युगल' (४) लाई प्रकाशित गर्दै मूलाधार चक्र (५) बाट प्रवाहित हुन्छ।

प्राण साधनालाई निरन्तर रूपमा पूर्ण लगनशील भएर अभ्यास गर्दै जति-जति तमस्को आवरण कमजोर हुँदै जान्छ, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र तथा माथि सहस्त्रारसम्म सबै चक्र प्रकाशित हुन थाल्छन्। चित्र नं. १२ प्राणायाम सिद्धिमा प्रकाशित भएको चक्रहरूको पूर्व रूप प्रदर्शित गरिरहेको छ। सबैभन्दा तलको 'मूलाधार चक्र' होम-कुण्ड-सम तथा यसभन्दा माथि 'स्वाधिष्ठान चक्र' हो। यसभन्दा माथि नाभिमा स्थित 'मणिपूर चक्र' हो। नाडिहरूले घेरिएको यस चक्रबाट उठेका लहरहरू अनाहत शब्दका हुन्। यसभन्दा माथि वक्ष छातीमा दीप-शिखा जस्तै प्रकाशित 'हृदय-चक्र' तथा 'अनाहत चक्र' छ। कण्ठमा विशुद्धि चक्र छ। आँखी भौंमा अग्नि-शिखा जस्तै आलोकित 'आज्ञा-चक्र' र सबैभन्दा माथि टाउकोमा सूर्य जस्तै प्रकाशित 'सहस्त्रार' छ।

यी चक्रहरूको यो पूर्वरूप नै साधकलाई पहिले दृष्टिगोचर हुन्छ। त्यसपछि ध्यानको माध्यमबाट अन्तः शरीरमा प्रवेश गरेपछि योगाभ्यासीलाई सम्पूर्ण अतीन्द्रिय


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

अन्तः साक्षात्कार तथा अति नै दूरदर्शन उपलब्ध हुन्छ। चित्र नं. १३ ले स्पष्ट गर्दछ कि – चित्त (१) मा जीवात्माको ज्योतिले सधैं चित्त तथा अहंलाई ज्योतिर्मयी राख्दछ, यो मार्ग (५,६) द्वारा टाउकोमा स्थित विज्ञानमय कोश (४) लाई प्रेरित गर्दै मन (३) लाई प्रेरणा दिन्छ कि त्यो (मन) आफ्नो ज्योतिबाट अन्तर्नेत्रलाई दिव्यता प्रदान गरेर मन (३) आफ्नो ज्योति (७) द्वारा अन्तः नेत्र (५) लाई दिव्य बनाइरहेको छ। योगाभ्यासीको संकल्प-बलबाट प्रेरित 'दिव्य दृष्टि' (५) निजरश्मिप्रवाह (८) द्वारा द्युलोकमा सूर्य मण्डलदेखि पनि पर तथा भूगर्भमा प्रवेश भएर (९-१०) द्वारा पातालसम्मका पदार्थहरूको साक्षात्कार गराइदिन्छ।

यी शक्ति केन्द्रहरू अर्थात् चक्र मेरूदण्डगत सुषुम्णा नामक ज्योतिर्मयी नाडीमा सूक्ष्म बीउको रूपमा स्थित छ। संलग्न चित्र नं. १४ रहस्यमयी सुषुम्णाको हो। जुन मध्येमा १ ले दर्शाउँछ कि साना-ठूला ३३ वटा मेरूदण्डका भागहरूबाट बनेको सर्प आकारको मेरूदण्डमा भएको रातो रंगको 'सुषुम्णा' पनि सर्पाकारकै रूपमा बनेको छ। 'क' सुषुम्णा-शीर्ष हो जुन मस्तिष्कसंग जोडिएको छ र 'ख' यसको पुच्छर हो जुन पुच्छरको हड्डी अथवा गुदास्थिसित गएर जोडिएको छ। २ सुषुम्णा को आन्तरिक स्थितिलाई स्पष्ट गरिहेको छ- 'क', दुईवटा मेरूदण्डका भागहरूबाट निस्किएको नाडी युगल हो। जुन शरीरमा गएर फैलिएको छ। 'ख' सुषुम्णाको बाहिरी आवरणलाई काटेर हेरेमा यी नाडी युगलहरूको वास्तविक स्थिति स्पष्ट गरिरहेको छ। 'ग' सुषुम्णाको व्यस्त कटाव हो। 'घ' प्रत्येक मेरूदण्डको भाग – युगलको माझमा राखिएको मांसपेशीको गद्दी। 'ङ' – 'क' देखि लिएर 'ङ' सम्म नाडी-युगल यसरी नै निस्किएर शरीरभरि नै फैलिएका छन्।

'च' माथिदेखि लिएर तलसम्म ढाडका सबै मेरूदण्डका भागहरूको बीचमा पनि मांसपेशी रहेको हुन्छ। ३ र ४ मा मोटाईबाट काटिएको सुषुम्णाको त्यो आन्तरिक भाग

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

देखाईएको छ जसमा माकुराको जालोभन्दा पनि मसिनो 'ज्ञान वहा' तथा 'गति वहा' नाडिहरूको जाल रहेको छ। यो जालले चौबिसै घण्टा एक सेकेण्ड पनि आराम नगरी आफ्नो काम गर्दछ। ५ मा सुषुम्णा तथा यसको साथमैं दायाँ-बायाँ 'पिंगला' र 'इडा' नामका दुई मुख्य नाडिहरू पनि माथिबाट आउँछन् र मलद्वारको छेउमा आएर मिल्दछन्। गाँठामा उनिएका इडा र पिंगला एउटा मालाजस्तै देखिन्छन्।

सम्पूर्ण शरीरमा 'ज्ञान' तथा क्रियाको मिश्रणबाट बनेको जीवनी शक्तिको प्रसार गर्ने मुख्य साधन सुषुम्णा नै हो।

यस पछिको पेजमा चक्र-दर्शन तालिका दिइएको छ। यसबाट चक्र सम्बन्धी महत्वपूर्ण जानकारीहरू समन्वित रूपमा पाठकहरूले पाउँन सक्नुहुनेछ।

यस प्रकार यो स्पष्ट छ कि मूलाधार चक्र जाग्रित भएपछि अन्य चक्रहरूको जागरण स्वत: हुन थाल्छ र दिव्य शक्ति ऊर्ध्वगामिनी हुन्छ - यही नै कुण्डलिनी जागरण हो। वैज्ञानिक शब्दमा कुण्डलिनी भनेको, त्यो मानस-दिव्य-तज हो, जुन शरीरभरि व्याप्त छ। साधकले प्राण-साधनाद्वारा चक्रहरूको शोधन, भेदन तथा जागरण तल लेखिएका मुख्य उपायहरूद्वारा (कुनै सत्पुरुष योग-साधकबाट प्रशिक्षण लिएर) गर्नु पुर्दछ।

- भस्त्रिका प्राणायाम प्रत्येक दिन बिहान र बेलुका कम्तिमा पनि ३ मिनेट र यसपछि कपालभाति प्राणायाम कम्तिमा ५ मिनेटसम्म गर्नु पर्दछ। शुरूमा कपालभाति प्राणायाम गर्दा बीच-बीचमा आराम गर्नु पर्दछ। यसो गर्नाले लगभग एक महिनामा तपाईं नरोकिई कनै लगभग पाँच मिनेटसम्म गर्न सक्षम हुनु हुनेछ।

- भस्त्रिका र कपालभाति प्राणायामहरू गरिसकेपछि ११ पटकसम्म आफ्नो


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

क्षमता अनुसार त्रिबन्धपूर्वक बाह्य प्राणायाम गर्नुहोस्।

- यी तीन वटै अभ्यास भएपछि मूलाधार चक्र सहित सबै चक्रहरूको शोधक तथा चक्रहरूसंग सम्बद्ध ७२ करोड़ ७२ लाख १० हजार २ सय १० नाडिहरूको शुद्धिको लागि प्रत्येक दिन बिहान तथा बेलुका दुबै समयमा अनुलोम-विलोम प्राणायामलाई कम्तिमा ५ देखि १० मिनेटसम्म नरोकिई कनै विधि तथा ध्यानपूर्वक अभ्यास गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि कुनै विशेष कारणहरूले तपाईंले दुबै समयमा गर्न सक्नु हुन्न भने बिहान गरिने प्राणायामलाई भने तपाईंले कहिल्यै छुटाउनु हुँदैन। छोड्नाले कुनै हानि नहुने भएता पनि तपाईंलाई आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न ढिलाई हुन सक्छ। त्यसैले लामो समयसम्म निरन्तर रुपमा श्रद्धापूर्वक गरिएको अभ्यासले नै तपाईंलाई आफ्नो लक्ष्यसम्म पुऱ्याउने छ।

शुरूमा तपाईं अनुलोम-विलोम प्राणायामलाई टुक्रयाएर गर्नुहोस्। जस्तै- एक मिनेट प्राणायाम गरी सकेपछि केही बेर आराम गर्नुहोस्। थकान हटिसकेपछि फेरि प्राणायामको अभ्यास गर्न थाल्नुहोस्। यसरी बीच-बीचमा आराम गर्दै लगभग एकदेखि दुई महिनामा तपाईं लगभग ५ देखि १० मिनेटसम्म यस अनुलोम-विलोम प्राणायाम गर्नमा समर्थ हुनु हुनेछ। प्रत्येक प्राणायामलाई गर्दा प्रत्येक श्वास-प्रश्वासको साथमा मानसिक रूपबाट ओ३म्को मानसिक जप, चिन्तन तथा मनन पनि अवश्य गर्नुहोस्, किनभने योसित प्राणायाम तथा ध्यानको अत्यन्तै घनिष्ट सम्बन्ध छ। प्राणायामद्वारा अत्यन्तै चञ्चल मन पनि स्वतः एकाग्र हुन्छ र एकाग्र भएको मन जब ओंकारमा समाहित हुन्छ तब ध्यान तथा समाधिको आनन्द सजिलै प्राप्त हुन थाल्छ।


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

- पूर्व निर्दिष्ट विधिहरू गरेपछि सजिलैसंग नाकका प्वालहरूलाई औंलाले नथुनीकनै नाडी शोधन प्राणायामको बिस्तारै अभ्यास गर्नुहोस्। प्रत्येक श्वाससंग मनमा ओंकारको अर्थपूर्वक जप, चिन्तन तथा मनन गर्दै रहनुहोस्। यस प्रकार ३ देखि ११ पटकसम्म नाडी शोधन प्राणायाम पनि अवश्य गर्नुहोस्।

- माथि बताइएका प्राणायामहरूको विस्तृत वर्णन 'प्राणायामका सम्पूर्ण प्रक्रिया' प्रकरणमा पढ्नुहोस्।

- अन्तमा प्राणको साथमा मनलाई एकाग्र गरेर अन्तर्यात्रा गर्नुहोस्। यस प्रकार प्राणको साथमा ओंकारको निरन्तर ध्यानबाट तपाईं योगको उच्चतम क्षितिजसम्म पुग्न सक्नुहुनेछ। ओंकारको जप-ध्यानको माध्यमबाट क्रमपूर्वक उत्पन्न कम्प 'मूलाधार चक्र' मा विचित्रको काउकुती उत्पन्न हुन्छ, काउकुती वा हर्षदायक यी लहरहरू 'प्राणायाम कोश' (स्नायुप्रणाली) को माध्यमबाट 'स्वाधिष्ठान चक्र' मा 'तडित' नाम (प्राणको ताडनाबाट उत्पन्न कम्पन) विद्युतीय कम्पन प्रकट भएर नाभिमा एउटा 'नाद' (शब्द) उत्पन्न गर्दछ, जसबाट पेटमा विशेष प्रकारको गर्मीको महसूस हुन्छ। पेटमा उत्पन्न गर्मी संकल्पमा परिणत हुन्छ। जप-ध्यानद्वारा उत्पन्न विशेष प्रकारको आघात-कम्पन स्नायुप्रणालीको माध्यमबाट विद्युतीय लहरको रूपमा प्राणमय कोशमा जब प्रवेश हुन्छ, तब कुनै प्रवाहले हाम्रो मस्तिष्कबाट निस्केर स्नायुप्रणालीद्वारा नाभिमा रहेको मणिपूर चक्रलाई प्रभावित गर्दछ।

ओंकारको जप-ध्यानको अर्थ यही हो कि 'प्राण' लाई निम्नस्तरबाट उठाएर उच्चस्तरमा पुऱ्याएर ('मन' लाई) * क्रियामय क्षेत्रबाट उठाएर 'विज्ञानमय कोश' को तथा 'मन-बुद्धि' लाई 'आनन्दमय कोश' को स्तरमा ल्याएर स्थिर गर्न सकियोस्। यस्को अर्थ हो- क्रमशः देह प्राण आदिको अभ्यासको अभाव गर्दै 'प्राणमय',

---

* (बुद्धि एवं 'मन' लाई प्राण को)


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

'मनोमय', 'विज्ञानमय' कोशहरूलाई नाघ्दै शरीरमा फैलिएको 'आत्मचेतना' लाई समेटेर त्यसलाई हृदयगत चित्र बनाएको 'आनन्दानुगत' तथा 'अस्मितानुगत' समाधिहरूमा स्थिर गरिदिनु वा स्वयं त्यसमा स्थित हुनु।

प्रणव बाहेक वेदहरूको सबैभन्दा महान् मन्त्र गायत्रीको ध्यान चित्र नं. १५ अनुसार गर्न सकिन्छ। साधकले (चित्रमा प्रदर्शित संख्या ३) मा देखाइए अनुसार आफ्नो मस्तिष्कमा टाउकोभित्र ध्यानको दृष्टिले हेर्ने प्रयास गरोस् र 'ध्यान' गरोस् कि मेरो मस्तिष्क यस बेला 'दिव्य प्रकाश' बाट भरिइरहेको छ र अब परिपूर्ण भइसक्यो। मेरो सुनौलो रंगको बुद्धिमण्डलमा (२) टर्चजस्तै दिव्यलोकबाट आइरहेको जूनको प्रकाशजस्तै एउटा अति नै उज्यालो ज्योति प्रवेश भैरहेको छ। विज्ञानमय कोशको स्वामी बुद्धि परम सात्विक समुज्ज्वल भएपछि इन्द्रियराज 'मन' तथा त्यसको अधिनस्थ 'इन्द्रियहरू' स्वतः निर्मल-शुद्ध-पवित्र बन्दै गइरहेका छन्। त्यसपछि दिन-रात मस्तिष्क र हृदयमा आनन्दमय तथा परमशान्त अपार ज्योति का लहरहरू तरंगित हुन थाल्छन्।

ओंकार-जप वा गायत्री जप बाहेक साधकले चाहेमा चित्र नं. १६ अनुसार 'दिव्य आलोक' को ध्यान गर्न सक्छ। महातेजस्वी सहस्राक्ष ईश्वर (१) मलाई 'ब्रह्मतेज' प्रदान गरिरहेका छन् र ब्रह्मतेज हृदयमा सूर्य (२) समान देदीप्यमान भैरहेको छ र विशुद्ध सौम्य ज्योति को रूपमा त्यो ईश्वर मेरो समक्ष छ, मेरो आत्मा (३) मा प्रकट छ। यो दिव्यतम् ज्योति मेरो जीवन पथलाई आलोकित गर्दै जीवन पर्यन्त मेरो समक्ष मेरो साथमा रहिरहोस्, यही कामना हुनु पर्दछ्।



CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# चक्रदर्शन-तालिका

| चक्रहरूको नाम | स्थूल स्वरूप | स्थान | तत्व | वीज | मुख्य बायु | गौण वायु | कोश | लोक | चक्र उचित रूपमा गतिशील नहुनाले लाग्ने रोग |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| मूलाधार | Pelvic Plexus | गुप्तांग वा मलद्वारको बीचमा करिब १ इन्चभित्र | पृथ्वी | लं | अपान | कूर्म | अन्नमय | भूः | कब्जियत, झाडा-पखाला, उल्टी |
| स्वाधिष्ठान | Hypogastric Plexus | मूलाधार चक्रको माथि १''-१७'' पेटको छेउमा | पानी | वं | व्यान | धनन्जय | प्राणमय | भुवः | अनिन्द्रा, पत्थरी पेटकों छेउमा |
| मणिपुर | Epigustric or solar plexus | नाभिको छेउमा | आगो | रं | समान | कृंकल | मनोमय | स्वः | दम्, सन्धिवात, हर्सा, हड्डीहरू कमजोर हुने |
| अनाहत | Cardiac Plexus | हृदय | हावा | यं | प्राण | नाग | विज्ञानमय | महः | ज्ञान तन्तुहरूमा गड्वडी, वायु, मुर्च्छा, दम |
| हृदय चक्र वा मनश्चक्र | Lower mind Plexus | दुवै स्तनहरूको वीचमा | यो शरीरको स्थूल भाग नभएर भावनात्मक वस्तु हो, जसको सम्वन्ध चित्तसँग हुन्छ। | | | | | | |
| विशुद्धि | Carotid Plexus | कण्ठमा (घाटीमा) | आकाश | हं | उदान | देवदत्त | आनन्दमय | जनः | घाउ खटिरा, सुन्निने, आँखा फोहोर हुने, पीप |
| आज्ञाचक्र | Medula Plexus | आँखीभौंको मध्यमा | मनस् | ॐ | | | | तपः | जलोदर, श्वास तथा फोक्सोका रोगहरू, मुटुको धड्कनमा वृद्धि |
| सहस्रार | Cerebral Gland | टाउकोमा (तालु देखि माथि मस्तिकष्कमा ब्रम्हरन्ध्र देखि माथि) | महतत्व | | | | | सत्यम् | |



CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## ध्यानको लागि केही दिशा निर्देशहरू

- ध्यान गर्ने समयमा ध्यानलाई नै सबैभन्दा बढी महत्व दिनुहोस्। ध्यानको समयमा कुनै पनि अन्य विचारलाई – चाहे त्यो जति सुकै ठूलो वा शुभ किन नहोस्, महत्व नदिनुहोस्। दान दिनु, सेवा तथा परोपकार गर्नु, विद्या अध्ययन, गुरुको सेवा वा गाईको सेवा आदि पवित्र कार्यहरू हुन्, तर ध्यानको समयमा यिनीहरूको पनि ध्यान वा चिन्तन नगर्नुहोस्। ध्यानको समयमा चिन्तन, मनन निदिध्यासन तथा साक्षात्कारको लक्ष्य ईश्वर मात्र हो।

- ध्यानको समयमा मन तथा इन्द्रियहरूलाई अन्तर्मुखी बनाउनुहोस् र ध्यान गर्नुभन्दा अगाडि प्रत्येक दिन मनमा यो चिन्तन पनि अवश्य गर्नुहोस् कि म प्रकृति, धन, ऐश्वर्य, भूमि, भवन, पुत्र, पौत्र, स्वास्नी, आदि रूप होइन। यी सबै व्यक्त–अव्यक्त सत्त्व मेरा स्वरूप होइनन्। म समस्त जड तथा चेत बाह्य पदार्थहरूको बन्धनबाट टाढा छु। यो शरीर पनि मेरो आफ्नो स्वरूप होइन। म शरीर, इन्द्रियहरू तथा इन्द्रियहरूको विषय–शब्द, स्पर्श, रूप, रस तथा गन्ध आदिबाट रहित छु। म मन तथा मनका विषयहरू – काम, क्रोध, लोभ मोह तथा अहंकार आदि वासनाको रूप होइन। म अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष तथा अभिनिवेश–रूप पंचक्लेशबाट पनि रहित छु। म आनन्दमय, ज्योतिर्मय, शुद्धसत्त्व हुँ। म अमृत पुत्र हुँ। म त्यही ब्रह्मको अंश हुँ, जसरी पानीको थोपा समुद्रबाट आकाशतर्फ उठ्छ र फेरि जमिनमा झरेर नदीको प्रवाहमा बग्दै पुनः समुद्रमा नै समाहित हुन्छ, समुद्रलाई छोडेर पानीको थोपा रहन सक्दैन, त्यसरी नै म पनि त्यो आनन्दका सिन्धु परमेश्वरमा थोपाबाट समुद्रको रूप हुन चाहन्छु। उनै विधाताले हामीलाई जीवन, प्राण, शक्ति, गति, ओज, शान्ति, सुख तथा समस्त भौतिक ऐश्वर्य प्रदान गर्दछन्। प्रभुले नै हामीलाई शक्ति, जन्म, आयु, शरीर, बुद्धि, शरीरका साधन, घर, परिवार, माता–पिता आदि सबै प्रदान गरेका छन्। तिनै प्रभुले मलाई सतत् आनन्द दिई रहेका छन्। प्रभुको शान्ति तथा परमसुख ममाथि सबैतिरबाट बर्सिरहेको छ। एकै क्षण पनि ती आनन्दमयी आमा वा परम रक्षक पिताले मलाई आफूबाट

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

टाढा हुन दिदैनन्। म सदैव प्रभुमा छु र प्रभु पनि सदैव ममा छन्। यो तादात्म्यभाव, तद्रूपता तथा तदाकारभावले नै हामीलाई परम आनन्द प्रदान गर्दछ। ईश्वरले सधैं आफ्नो आनन्दको वृष्टि गरिरहेका छन्। तर पनि हामीले त्यस आनन्दलाई अनुभव गर्न सक्दैनौं भने त्यो हाम्रो नै दोष हो।

- साधकले सधैं विवेक, वैराग्यको भावमा रहनु पर्दछ। आफू स्वयंलाई द्रष्टा, साक्षीको रूपमा राखेर अनासक्तभावबाट सबै शुभ कार्यहरूलाई ईश्वरको सेवा मानेर गर्नु पर्दछ। प्रभुत्वको अहंकार तथा फलको अपेक्षा विनाको कर्म नै ईश्वरको वास्तविक क्रियात्मक ध्यान हो।

- बाहिरी सुखको प्राप्तिको विचार तथा सुखका सबै साधनहरू दुःखका रूपहरू हुन्। संसारमा जबसम्म सुख बुद्धि बनिरहन्छ तबसम्म भगवत् समपर्ण, ईश्वरप्रणिधान हुन सक्दैन र ईश्वरप्रणिधान विना ध्यान तथा समाधिसम्म पुग्न असम्भव छ।

- यस प्रकार प्रत्येक मुमुक्षुले प्रत्येक दिन कम्तीमा एक घण्टा जप, ध्यान तथा उपासना अवश्य गर्नु पर्दछ। यस्तो गर्नाले यसै जन्ममा सबै दुःखहरूको समाप्ति भई परमपिता परमेश्वरको सहानुभूति प्राप्त गर्न सकिन्छ। जीवनको मुख्य लक्ष्य भनेको आत्मसाक्षात्कार तथा प्रभुको प्राप्ति हो र त्यसभन्दा बाँकी अन्य सबै कार्य तथा लक्ष्यहरू गौण हुन् भन्ने कुराको सधैं स्मरण गरिरहनु पर्दछ। यदि हामीले यो जीवनमा अहिलेदेखि नै ईश्वरको साक्षात्कारको मार्गमा हिंड्न शुरू नगरेमा उपनिषदका ऋषि भन्दछन् :

**इह चेदवेदीदथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टिः।**
**भूतेषु भूतेषु विचित्य धीराः प्रेत्यास्माल्लोकादमृता भवन्ति।**
**(केनोपनिषद् २.५)**

यस मन्त्रको तात्पर्य यो हो कि जुन मनुष्य अहिलेदेखि नै धर्म विचारमा लीन भएर परमात्मालाई जान्ने प्रयत्न गर्दछ, त्यही सफल हुन्छ। यसको विपरीत जो मनुष्य जीवनलाई केवल संसारी कार्यहरूमा मात्र लगाइरहन्छ, उसले आफ्नो महत्व आफैं घटाइरहेको हुन्छ।


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

त्यसैले योग तथा ध्यान हाम्रो जीवनको आवश्यकता हो – यो कुरालाई मनन् गर्दै सधै ध्यानमा बसेर आत्मचिन्तन गर्नु पर्दछ।

यस पूरा प्रक्रियामा केही अति नै आवश्यक नियमहरू तथा सावधानीहरू पनि छन्, जसलाई प्रत्येक साधकले पालना गर्नु अत्यावश्यक छ।

## नियम :

- ब्रह्मचर्यको पालन अति नै आवश्यक छ। गृहस्थ मानिसले पनि साधनाको यस सजिलो प्रक्रियाद्वारा परम आनन्द प्राप्त गर्न सक्दछन्। यसको लागि उसले पनि पूर्ण आनन्दको प्राप्तिको लागि क्षणिक विषयको सुखलाई छोड्नु पर्दछ। नत्रभने पूर्ण उन्नति सम्भव हुन सक्दैन।

- आहारको शुद्धता तथा सात्विकतामा पनि ध्यान पुऱ्याउनुहोस्। उचित आहार, उचित निन्द्रा तथा संयमित ब्रह्मचर्य विना त स्वस्थ रहन पनि कठिन छ, त्यसमा पनि योगको अभ्यास गर्ने व्यक्तिले त आहार, निन्द्रा तथा ब्रह्मचर्यका नियमहरूलाई पालना गुर्नु आवश्यक हुन्छ नै।

- यम तथा नियमहरूको पालना विना कुनै पनि मानिस योगी हुन सक्दैन। त्यसैले कुण्डलिनी जागरण, चक्रहरूको पूर्ण शुद्धिकरण तथा समाधिको स्थितिलाई पाउनको लागि यम, नियमको पूर्ण पालन अति आवश्यक छ। जब तपाईं प्रत्येक दिन पूर्व निर्दिष्ट विधिबाट योगकको अभ्यास गर्नुहुन्छ भने यम, नियमहरूको पालन पनि तपाईंको लागि निकै सजिलो हुनेछ, किनभने अहिंसा तथा सत्य आदि तपाईंका सहज र स्वाभाविक गुण हुन्। तपाईं आफूले यी नियमहरूको पालन गर्न नसक्ने भएकोले आफू पूर्ण योगी बन्न नसक्ने कुराको डर रत्तिभर पनि नलिनुहोस्, यस्तो हुने छैन। तपाईं पूर्व निर्दिष्ट विधिबाट यौगिक प्रक्रियाहरू गर्दै जानुहोस्, तपाईंको जीवन योगमय हुँदै जानेछ। अहिंसा तथा सत्य आदि यम, नियमहरूमा तपाईंको आस्था, श्रद्धा तथा विश्वास यति दृढ़ हुनेछ कि तपाईंलाई असत्य आदि बोल्न मन नै लाग्दैन। कसैमाथि हिंसा गर्ने भाव तपाईंको मनमा उठ्दै उठ्दैन। त्यसैले योगलाई सहज भनिने गरिन्छ, किनभने योग हाम्रो स्वधर्म हो।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## सावधानीहरू :

- पूर्व निर्दिष्ट सबै विधिहरूलाई सबैले गर्न सक्छन् तर उच्च रक्तचाप, हृदय तथा दमका रोगीहरूले प्राणायामका विधिहरूलाई बिस्तारै गर्नु पर्दछ। कुनै पनि प्राणायामलाई धेरै छिटो–छिटो नगर्नुहोस्। यसरी प्राणायामलाई विस्तारै गर्नाले उनीहरूका ती रोगहरू पनि हराउँछन् र योगमा उन्नति पनि हुँदै जान्छ। तर यसको विपरीत धेरै छिटो प्राणायाम गर्नाले उच्च रक्तचाप बढ्न सक्छ र हृदय तथा दमका रोगीहरूलाई गाह्रो हुन सक्दछ। आफ्नो शारीरिक सामर्थ्यको पनि ध्यान राख्नु पर्दछ। आफ्नो शक्तिको अतिक्रमण नगर्नुहोस्।
- शौच आदिबाट निवृत्त भएर मात्र यी प्रक्रियाहरूलाई शुरू गर्नुहोस्। कब्जियतको समस्या भएमा त्रिफला आदि औषधिको सेवन पनि गर्न सकिन्छ। केही दिनको अभ्यासबाट कब्जियत आदि सबै रोगहरूबाट मुक्ति पाउँन सकिन्छ।
- यो पूर्व निर्दिष्ट विधिलाई गर्नाले साधकको जठराग्नि (पेटमा खाना पचाउनको लागि निस्कने एक प्रकारको ताप) पनि अत्यन्तै तीव्र हुन्छ। त्यसैले साधकले सौम्य, मधुर तथा पौष्टिक आहार पनि सेवन गर्नु पर्दछ। गाईको घिउ, गाईको दूध, मौसम अनुसारका फलफूलहरू तथा बदाम आदि भिजाएर लिन सक्नुहुन्छ। हृदयरोग, कोलेस्ट्रोल, उच्च रक्तचाप हुँदा पनि गाईको घिउ अति उल्प मात्रामा तथा गाईको दूध भिजाएको बदाम कम मात्रामा खान सकिन्छ।
- ग्रीष्म ऋतुमा छोटो अभ्यास गर्नुहोस्।
- एक पटक कुण्डलिनी जाग्रित भएपछि सधैंभरि विना अभ्यास तथा प्रयत्न नै यस्तो हुन्छ भन्ने सोच्नु हुँदैन। यसको लागि मन तथा शरीरको स्वस्थ अवस्था, निर्मलता, शुचिता, सूक्ष्मता, विचारमा पवित्रता तथा वैराग्य निरन्तर बनिरहनु आवश्यक छ। यसको अभावमा ध्यानको अभ्यास छुट्न सक्छ।
- साधकहरूले यस मार्गमा आडम्बर, बनावटीपनबाट बच्दै शान्त, सरल सहज, विना अभिमान तथा मधुर भएर रहनु पर्दछ। प्रशंसा, यश, कीर्ति आदिको कहिल्यै कामना न गर्नुहोस्।


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# कुण्डलिनी जागरणका लक्षण तथा लाभ

कुण्डलिनी जागरणबाट प्राप्त हुने आत्मिक लाभको वर्णन शब्दहरूमा त गर्नै सकिन्न। हो, यति अवश्य भन्न सकिन्छ कि यो एउटा पूर्ग आनन्दको स्थिति हो। यस स्थितिलाई प्राप्त गरिसकेपछि केही कुरा पाउँन पनि बाँकी रहँदैन। मनमा पूर्ण सन्तोष, पूर्ण शान्ति तथा परम सुख हुन्छ। यस्ता साधकहरूसंग बस्नाले अरु मानिसहरूलाई पनि शान्तिको अनुभूति हुन्छ। यस्ता योगी पुरुषहरूको साथमा बस्नाले अन्य दुर्गुणी मानिसहरूका दुर्गुणहरू पनि हराउँन थाल्छन् र उनीहरूमा योग वा ईश्वरप्रति श्रद्धाको भाव बढ्न थाल्छ। यस बाहेक जसको कुण्डलिनी जाग्रित हुन्छ उसको अनुहारमा एउटा दिव्य आभा, ओज, तेज तथा कान्ति बढ्न थाल्छ। शरीरमा पनि लावण्य (आकर्षण) बढ्न थाल्छ। अनुहारमा प्रसन्नताको भाव देखिन्छ। दृष्टिमा समता, करुणा तथा दिव्य प्रेम हुन्छ। हृदयमा विशालता, उदारता तथा परोपकार आदि का दिव्य भावहरू हुन्छन्। विचारहरूमा महानता तथा पूर्ण सात्विक भाव हुन्छ। संक्षिप्तमा यस्ता महान् व्यक्तिहरूको जीवनको हरेक पल पूर्ण रूपमा पवित्र तथा महानताले भरिएको हुन्छ।

यस पूरा प्रक्रियामा जहाँ आध्यात्मिक लाभ त छँदैछ, त्यहीं अर्को एउटा अति महत्वपूर्ण लाभ भनेको यस्ता यौगिक प्रक्रियाहरू गर्ने व्यक्तिको जीवनमा कुनै पनि प्रकारका रोगहरूले छुनसम्म सक्दैनन् र क्यान्सरदेखि लिएर मधुमेह, हृदय रोग, मोटोपन, पेट सम्बन्धी सबै रोगहरू, वात, पित्त तथा कफ आदि सबै रोगहरू स्वतः समाप्त भएर जान्छन्। त्यसैले यस्ता व्यक्तिहरू पूर्ण रूपमा निरोगी हुन्छन्। आजका स्वार्थी मानिसहरूको लागि विना कुनै औषधि सबै रोगहरूलाई निर्मूल बनाएर आफ्नो जीवनभर निरोगी, स्वस्थ, ओजस्वी, मनस्वी, तपस्वी बन्न सक्नु सानो उपलब्धि पक्कै पनि होइन।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# परिचय

## दिव्य योग मन्दिर ( ट्रस्ट ) : एक परिचय

दिव्य योग मन्दिर ट्रस्टको मुख्य कार्यालय कृपालु बाग आश्रममा अवस्थित छ। कृपालु बाग आश्रमको स्थापना सन् १९३२ मा श्री स्वामी कृपालुजी महाराजले गर्नु भएको थियो। उहाँ मूलतः वीरहरूको भूमिको रूपमा परिचित मेवाड (राजस्थान) का हुनुहुन्थ्यो र उहाँको सन्यास पूर्वको नाम यति किशोरचन्द थियो। स्वाधीनता आन्दोलनमा उहाँले एक सक्रिय क्रान्तिकारीहरूको सफल भुमिका निभाउनु भएको थियो। उहाँ हरिद्वारमा अनेकौं क्रान्तिकारीहरूको आश्रयदाता बन्नु भएको थियो। स्थानीय स्वतन्त्रता सेनानी वेणीप्रसाद (''जिज्ञासु'' )*। यति किशोरचन्दले हरिद्वारमा सबैभन्दा पहिले पब्लिक लाइब्रेरीको स्थापना गरेर र अथक परिश्रमबाट साँढे तीन हजार पुस्तकहरू एकत्रित अपर रोडस्थित त्यस पुस्तकालयमा राख्नु भएको थियो। राष्ट्र निर्माण योजनालाई कार्यरूप दिनको लागि उहाँले यस क्षेत्रमा दर्जनौं विद्यालयहरूको स्थापना गर्नुभयो। गुरुकुल कांगडी विश्वविद्यालयका संस्थापक स्वामी श्रद्धानन्दजीसंग उहाँको सुमधुर तथा घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको थियो। पछि बाल गंगाधर तिलक, मदन मोहन मालवीय, मोतीलाल नेहरू, महात्मा गांधी, चितरञ्जन दास, गणेश शंकर 'विद्यार्थी', बी.जे. पटेल, हकीम अजमल खांको गहन सम्पर्कमा आउनुभयो।

यति किशोरचन्द जीले 'बंगविप्लव दल' संग जोडिएर यसले निकाल्ने 'युगान्तर' र 'लोकान्तर' पत्रिकालाई उत्तर भारतमा प्रसारित गर्ने जोखिमले भरिएको दायित्व सम्हाल्नुभयो। बंगाली र अंग्रेजी भाषामा प्रकाशित हुने यो समाचार-पत्र ब्रिटिश सरकारको आँखाको कसिंगर बनेको थियो। विदेशी सरकार दनदनी आगो बाल्ने र क्रान्तिकारीहरूको उत्पादन गर्ने यस समाचारपत्रदेखि थरथरी काँप्ने गर्दथ्यो। यो पत्रिका कहाँबाट छापिन्थ्यो वा निस्कन्थ्यो भन्ने कुरा कसैले कहिल्यै जान्न सकेन। यति किशोरचन्द जी यी पत्रिकाहरूलाई कहिले हरिद्वारको चण्डी पहाड, कहिले नीलधारा तलहटीबाट त कहिले पालीवाल धर्मशालास्थित आफ्नो लाइब्रेरीबाट खाममा राखेर देशभरि पोष्ट गर्ने गर्दथे। त्यसै बेला 'बंगविप्लव दल' ले दिल्लीमा 'लार्ड हार्डिंग बम-काण्ड' घटायो, जसको नेतृत्व रासबिहारी बोसले गरेका थिए। उनलाई हरिद्वारमा शरण दिने दायित्व यति किशोरचन्दलाई सुम्पिएको थियो। रासबिहारी बोसमाथि ब्रिटिश सरकारले त्यस बेला तीन लाख रुपैयाँको पुरस्कार राखेको थियो। यति किशोरचन्दले उनलाई जंगलको बीचमा अवस्थित आफ्नो आश्रममा राख्नुभयो। त्यसैबेला

* (स्थानीय स्वतन्त्रता-सेनानी वेणीप्रसाद जिज्ञासु उहाँ को प्रमुख सहयोगि हुनु हुन्थ्यो।)


CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

उहाँका मित्र हरीश बाबु तीन जना अन्य साथीहरूको साथमा हरिद्वार आए र अंग्रेज सरकारलाई बोस हरिद्वार वा देहरादूनमा लुकेर बसेको सकेको मिलेको र कुनै पनि समयमा त्यहाँ छापा पर्न सक्ने कुरा बताए। त्यसपछि यति किशोरचन्दजीले ती सबैलाई पटियालवी यात्रीहरूको भेषमा देहरादून एक्सप्रेसमा बनारसको लागि पठाइदिनुभयो। रात्रीको रेलगाडीद्वारा रासबिहारी बनारसतर्फ लागे भने त्यसको भोलिपल्ट बिहानै ठूलो प्रहरी फोर्सले यति किशोरचन्दको कुटीलाई चारैतर्फबाट घेर्‍यो। उनीहरूको खोजीमा प्रहरीले वरपरका कुनाकाप्चा सबै खोज्यो तर सिंह पिंजडाबाट निस्केर बनारस र त्यसपछि त्यहाँबाट जापान सुरक्षित रूपमा भाग्न सफल भैसकेको थियो। त्यसपछि यति किशोरचन्दजीको सन्यास लिनुभयो र पछि कृपालुदेव महाराजको रूपमा प्रसिद्ध हुनुभयो। पराधीन भारतमा स्वाधीनताको लहर जगाउनको लागि उहाँले "विश्वज्ञान" शीर्षकबाट मासिक पत्रिकाको प्रकाशन पनि गर्नुभयो। स्वाधीनता सेनानी र क्रान्तिकारीको जीवन बिताउने यति किशोरचन्दजीको योग एवं आध्यात्ममा रुचि बढ्दै गयो र उहाँ एउटा सिद्ध योगी बन्नुभयो। सन् १९६८ मा उहाँले यस संसारबाट सदाको लागि विदा लिनुभयो।

क्रान्ति, योग साधना र आध्यात्मको पुण्यभूमि कृपालु बाग आश्रमको संचालन कार्य महाराज शिष्यहरूले सम्हाले। यसै परम्पराको एउटा कडी स्वामी श्री शंकरदेव जी हुनुहुन्छ, जसका योग्य शिष्य स्वामी श्री रामदेव जी महाराज़ले यस आश्रमलाई योग, आयुर्वेद, वैदिक संस्कृतिको दिव्य ज्योतिबाट प्रज्वलन गरेर यसलाई देश-विदेशमा, ज़नमानसमा प्रख्यात गर्नु भएको छ। सन् १९९५ मा स्थापित 'दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट)' को माध्यमबाट श्री स्वामी रामदेव जी महाराजले आफ्ना अभिन्न सहायकहरू तथा आत्मीयजनहरू आचार्य बालकृष्ण जी, स्वामी मुक्तानन्द जी आदिको सहयोगबाट जुन विभिन्न सेवा-प्रकल्पहरूलाई मूर्तरूप दिनुभयो, त्यसबाट भारतीय जनमानस गहिरोसंग प्रभावित भयो वा भैरहेको छ, जसको फलस्वरूप सम्पूर्ण भारतमा वेद, योग, आयुर्वेदको दिव्य त्रिवेणी प्रवाहित हुन थालेको छ। यी सन्त आत्माहरूको दिव्य प्रतापबाट करोडौं मानिसहरू शारीरिक आरोग्यता, मानसिक शान्ति, आत्मिक उन्नति, आध्यात्मिक विकास र बौद्धिक चेतनाको लाभ निरन्तर रूपमा उठाइरहेका छन्।

स्वामी रामदेवजीको जीवनको एक-एक क्षण पुण्य कार्यहरूको महानुष्ठानमा नै व्यतीत भैरहेको छ। धर्म, योग, आध्यात्मिक समाज सेवा, शिक्षा, लोक-कल्याण सबै क्षेत्रहरूमा उहाँ समान रूपबाट गतिमान हुनहुन्छ। तर पनि यो सन्यासी विना कुनै अहंकार आफू त निमित्त मात्र भएको र जेजति भैरहेको छ र जेजति हुनेवाला छन् ती सबै प्रभुको दया तथा इच्छाको फल भएको, विश्वास गर्दै अगाडि बढिरहेको छ।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

## दिव्य योग मन्दिर ( ट्रस्ट ) द्वारा संचालित सेवा-प्रकल्प

एक दशक भन्दा पनि कम अवधिमा दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) ले आफ्नो विविध सेवा प्रकल्पहरूको माध्यमबाट सफलताको जुन शिखर चढेको छ त्यसलाई देखेर मानिसहरू यो कुनै दैवी चमत्कार भन्दा कम नभएको कुरामा विश्वास गर्दछन्। 'पतञ्जलि योगपीठ' को रूपमा जुन बहुआयामी योजना स्वरूप धारण गरिहेको छ, त्यसलाई देखेर त मानिसहरूलाई स्वामी रामदेव जीलाई साँच्चै नै कुनै दैवी सिद्धि प्राप्त भएको कुरामा विश्वास लाग्न थालेको छ। वस्तुतः यो सबै उनै ईश्वरप्रतिको निष्ठा, समर्पण-भाव, सेवा-संकल्प, लोक-कल्याणको मंगल भावनाको चमत्कार हो, जसबाट स्वामी रामदेव जी महाराज सधैं आवेष्ठित, प्रेरित एवं सक्रिय रहनुहुन्छ। दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) का विभिन्न सेवा प्रकल्पहरूका संक्षित विवरण यस प्रकार छन् :

## योग-साधना एवं योग-चिकित्सा शिविरहरूको आयोजना

स्वामी रामदेवजीको सान्निध्यमा देशभरमा आयोजना हुने योग साधना तथा योग चिकित्साका शिविरहरूले योग केवल शारीरिक व्यायाम मात्र हो भन्ने भ्रमलाई हटाई दिएको छ। पूज्यपाद स्वामीजीले योगलाई शारीरिक आरोग्यता, रोग निवारक, मानसिक शान्ति, आत्म विकास, बौद्धिक चेतना, आध्यात्मिक उन्नतीको आधार बनाएर योगलाई एउटा विशिष्ट तथा अलौकिक परिभाषा तथा अर्थ प्रदान गर्नु भएको छ। योगको यस विलक्षण प्रभावको अनुभूति नियमित रुपमा योगाभ्यास गर्ने साधकहरूलाई प्रत्यक्ष रुपमा भैरहेको छ। यी शिविरहरूमा महर्षि पतञ्जलिद्वारा विकसित अष्टांग योग - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान वा समाधिको शिक्षण-प्रशिक्षण दिइन्छ। अब पतञ्जलि योगसूत्रहरूको साथमा हठयोग, दर्शन, उपनिषद्, वेद, चरक, सुश्रूत आदि ग्रन्थहरूमा आधारित उपयोगिता अनुसार क्रियात्मक अध्ययन, स्वाध्याय, प्रशिक्षणको पनि व्यवस्था होस् भन्नेतर्फ कार्य अघि बढिरहेको छ। योगका षट्कर्म- नेति, धौति, बस्ति, त्राटक, नौलि वा कपालभाति, यी छ वटा यौगिक क्रियाहरूको साथमा ध्यानयोग तथा जपयोग आदिको क्रियात्मक प्रशिक्षण दिने समुचित व्यवस्था पनि गरिदैछ।

## ब्रह्मकल्प चिकित्सालय

यौगिक षट्कर्मको साथमा आयुर्वेदिक पञ्चकर्म -मालिश, स्वेदन, वमन, विरेचन, शिरोवस्ति तथा जडीबुटीहरू तथा रस-रसायनहरूमा आधारित आयुर्वेदिक औषधिहरू, आहार-विहार, पथ्यापथ्य, संतुलित ब्रह्मचर्य, सम्यक ऋतुचर्या तथा दिनचर्या, नयाँ तथा पुराना रोगहरूको उपचार ब्रह्मकल्प चिकित्सालयको माध्यमबाट गर्ने गरिएको

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

छ। एक्युप्रेशर, योगासन, तथा प्राणायामको प्रशिक्षण निःशुल्क दिइन्छ। जस्ले पैसाको अभावमा औषधिहरू खरिद गर्न सक्दैनन्, उनीहरूलाई आयुर्वेदोक्त शुद्ध औषधिहरू निःशुल्क अथवा मुनासिब मुल्यमा प्रदान गरिन्छन्।

ब्रह्मकल्प चिकित्सालयमा उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, अस्थमा, मोटापा, एसिडिटी, एलर्जी, अल्सर, सर्वाइकल स्पोंडोलाइटिस, सियाटिका, अर्थोराइटिस, क्यान्सर (पहिलो र दोस्रो चरण) आदि पुराना तथा कष्टदायक रोगहरूको उपचार विना शल्य चिकित्साद्वारा (Operation) द्वारा गरिन्छ।

'पतञ्जलि योगपीठ' मा ब्रह्मकल्प चिकित्सालयलाई वृहत रूप दिदै यसलाई आवासीय औषधालयको रूपमा समेत विकास गरिदैछ, जसले गर्दा रोगीहरूले यही बसेर चिकित्सा-लाभ उठाउन सकुन्।

पूज्य स्वामीजी महाराजको स्पष्ट कथन छ कि हामीले भरसक आफू रोगी नहुने प्रयास गर्नु पर्दछ, यदि भयौं भने पनि पहिलो प्राथमिकता योगलाई दिएर, योगबाट नै आफूलाई ठीक बनाउने प्रयास गर्नु पर्दछ। औषधि नै लिनु परेपनि आयुर्वेदिक औषधिहरूलाई पहिलो प्राथमिकता दिनु पर्दछ, किनकि यो हाम्रो माटो, हाम्रो संस्कृति तथा प्रकृतिसंग जोडिएको वा निरापद छ। तर यसको लागि विशुद्ध रूपले निर्मित दिव्य फार्मेसीका गुणयुक्त औषधिहरू हुनु अत्यावश्यक छ। त्यसैकारण सस्तो तथा गुणयुक्त औषधिहरू उपलब्ध गराउँन दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) ले 'दिव्य फार्मेसी' को स्थापना आश्रम परिसरभित्रै गरेको छ, जसमा शुद्ध, गुणयुक्त, शास्त्रोक्त विधिबाट स्वानुभूत योग, भस्म तथा पिष्टी, स्वर्णघटित योग वा रस, रसायन, वटी, गुग्गुल, चूर्ण, अवलेह, सत्, क्वाथ, घिउ, तेल, लौह, मण्डूर, पर्पटी आदि तयार हुन्छन्। औषधिहरू शुद्ध एवं शास्त्रीय विधिबाट निर्मित उच्चगुणयुक्त हुन् भन्ने हाम्रो पूर्ण प्रयास छ। यसको साथै न्यूनतम मूल्यमा जनसाधारणले यी औषधिहरू प्राप्त गर्न सम्भव होस् भन्ने पनि हाम्रो प्रयत्न रहन्छ। वर्तमानमा हामी केवल सीमित मात्रामा औषधी-निर्माण गर्न सकि रहेका छौं, त्यसैले कति पटक रोगिहरू औषधीको अनुपलब्धताको कारण निराश भएर फर्कनु पर्ने हुन्छ। त्यसकारण जति सक्दो चाँडो दिव्य फार्मेसीको विस्तारीकरण गर्ने योजनालाई कार्यरूप दिने कार्य भैरहेको छ, जसबाट हामी तपाईंहरू सबैको आवश्यकता एवं हामीप्रतिको तपाईहरूको अपेक्षा पूर्ण हुन सकोस्।

## अनुसन्धानशाला

दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) को आफ्नै एउटा अनुसन्धानशाला छ, जसको काम परम्परागत औषधिहरू बाहेक नयाँ औषधिहरूको खोजी गर्नु, वर्षौंदेखि उपलब्ध हुन नसकेका औषधिहरूको खोजी गर्नु, दिव्य फार्मेसीको लागि किनेका वनौषधिहरूको गुणवत्ताको

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

जाँच गर्नु, शास्त्रोक्त विधिबाट औषधिहरूको निर्माण सुनिश्चित गर्नु, चिकित्सा तथा फार्मेसी जगतमा भैरहेका अनुसन्धान तथा विकसित भैरहेका प्रविधिहरूको यर्थाथ जानकारी प्राप्त गर्नु, आयुर्वेदमा लिखित तथा प्रकाशित साहित्यहरू पुस्तकालयको लागि खरिद गर्नु, औषधिका वनस्पतिहरूको संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्नु, व्यवसायिक हितको लागि चिन्तन गर्नु तथा साहित्य तयार गरेर प्रकाशित गर्नु हो। अनुसन्धानशालाले अनेकौं स्वानुभूत योग तयार गरेर खल्बली मच्चाएको छ। सयौं वर्षदेखि अष्टवर्गका चार औषधिका वनस्पतिहरू उपलब्ध नभएको आधारमा यो मानिएको थियो कि यी वनस्पतिहरूले प्राकृतिक कारणले आफ्नो अस्तित्व गुमाइसकेका छन्, तर यस अनुसन्धानशालाका मनीषिहरूले अथक परिश्रम, गहन रुचि तथा प्रशस्त निष्ठाको परिचय दिंदै हिमालयका हिम शृंखलाहरूमा यी चारै हराएका औषधिहरू खोजेर निकालेका छन्। अष्टवर्गमाथि ट्रस्टद्वारा अंग्रेजी तथा हिन्दीमा प्रकाशित पुस्तकमा यस उल्लेखनीय खोज कार्यको वर्णन गरिएको छ।

## दिव्य औषधि वाटिका

हिमालय क्षेत्रको साथै देश-विदेशमा पाइने उपयोगी, दुर्लभ तथा सुलभ जीवनदायिनी जडीबुटीहरूको ज्ञान, संरक्षण र संवर्द्धनको लागि शुरूदेखिनै आश्रम परिसरमा सार्थक प्रयास गरिंदै आइएको छ। तर स्थानको अभावको कारण यसलाई वृहत् तथा वान्छित स्वरूप प्रदान गर्न सकिएको थिएन। अब भने पतञ्जलि योगपीठमा यस कार्यको लागि पर्याप्त जमीन उपलब्ध छ। त्यसकारण विशाल स्तरमा त्यस्ता वनस्पतिहरूलाई उमार्ने तथा संरक्षण गर्ने योजना बनाइएको छ। चिकित्साको लागि जुन औषधिय वनस्पतिका ताजा पत्ताहरू, रस, जरा तथा फलको आवश्यकता हुन्छ ती सबै वस्तुहरू यस दिव्य औषध वाटिकाद्वारा निकट भविष्यमा पूरा गर्न सकिनेछ। गमलामा लगाइएका विरुवा तथा बीउ बिक्रीको लागि समेत उपलब्ध हुनेछन्।

## दिव्य गौशालाको स्थापना

भारतीय जातका स्थानीय गाईहरूको संरक्षण, संवर्द्धन तथा औषधिहरूको निर्माणमा उपयोगी गाईको दूध, घिउ, गहुँत, गोबर आदिको प्राप्तिको लागि गाईको सेवा एवं गोवंशको रक्षाको क्रम आश्रममा पहिलेदेखि नै चलिरहेको छ, तर अब पतञ्जलि योगपीठमा यस कार्यलाई बृहत् स्वरूप प्रदान गरिंदैछ, जहाँ हजारौं गाईको पालन पोषण हुनेछ। यसबाट प्राप्त गोबरलाई नै कम्पोस्ट वा जैविक मल बनाएर प्रयोगमा ल्याइनेछ, जसको कारणले रसायनिक मल रहित अन्न, फल, साग-सब्जी तथा दूध उपलब्ध हुन सक्नेछ। गोबरबाट गोबरग्याँस पनि तयार गरिनेछ, जसबाट आश्रमका अन्य आवश्यकताहरूको पनि परिपूर्ति हुनेछ। यी स्थानीय गाईहरूको उपयोग नस्ल

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

(जात) सुधारको लागि पनि गरिनेछ। जसको कारणले गोवंशलाई प्रतिष्ठा एवं प्रामाणिकता दिलाउन सकियोस्।

## वैदिक यज्ञानुष्ठान (अग्निहोत्र)

अग्निहोत्र वस्तुत: आफैँमा एउटा विज्ञान हो। पर्यावरणलाई शुद्ध एवं सन्तुलित बनाइराख्न, ऋतुहरूलाई अनुकूल बनाइराख्न, वनस्पतिहरूको अभिवृद्धि तथा संरक्षणको लागि, अनावृष्टि तथा अतिवृष्टिको स्थितिमा नियन्त्रण राख्नको लागि, कतिपय रोगहरूको उपचार गर्नको लागि तथा धार्मिक एवं आध्यात्मिक अनुष्ठानहरूको प्रतिपूर्तिको लागि अग्निहोत्रको भारतीय परम्परामा विशेष स्थान रहेको छ। यस ऋषि परम्परालाई आदर्श मानेर आश्रममा प्रत्येक दिन यज्ञानुष्ठान गर्ने गरिन्छ। पतञ्जलि योगपीठ परिसरमा एउटा विशाल यज्ञशालाको निर्माण प्रस्तावित गरिएको छ। यज्ञका उक्त लाभकारी विन्दुहरूमाथि वैज्ञानिक ढंगबाट शोध तथा अनुसन्धानको कार्य पनि हुनेछ।

## वैदिक गुरुकुल

हरियाणा प्रान्तको रेवाड़ी शहरदेखि लगभग ८ कि.मी. टाढा किशनगढ-घासेडामा वैदिक संस्कृति, संस्कार, उच्चादर्श एवं उन्नत आधुनिक शिक्षायुक्त नि:शुल्क विद्यातीर्थ गुरुकुलको संचालन गरिंदैछ। जसमा उच्च वर्गका साथै ग्रामीण तथा गरीब बच्चाहरूलाई सुसंस्कारको साथमा राम्रो शिक्षा प्रदान गरिनेछ। अहिले गुरुकुलमा भवन निर्माण आदिको आवश्यकता छ जसले गर्दा अरु धेरै बच्चाहरूले शिक्षा पाउन सकून्।

## गंगोत्रीस्थित साधना आश्रम

दिव्य योग मन्दिर ट्रस्टाले जिज्ञासु साधकहरू एवं हिमाली क्षेत्रमा पाइने दुर्लभ जडीबुटीहरूको अनुसन्धान तथा संरक्षणको लागि गंगोत्रीमा आश्रमको स्थापना गरेको छ, जसलाई विस्तृत तथा वृहत् स्वरूप प्रदान गर्न अझै बाँकी नै छ।

## पतञ्जलि योगपीठको स्थापना

'पतञ्जलि योगपीठ' मातृसंस्था दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट), कनखलको बहुआयामी योजना हो, जसले लगभग एक हजार बीघा जमीनमा मूर्तरूप लिनेछ। यसले वेद, योग, आयुर्वेदको प्रचार-प्रसार, प्रशिक्षण अनुसन्धानको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नेछ। यस पीठले लगभग दुई हजार साधक-साधिकाहरूलाई आवासीय सुविधा उपलब्ध गराउने छ। लगभग अढाई हजार कोठा र हल भएको यो विशाल परिसर बन्नेछ, जसमा फार्मेसी, अस्पताल, गोशाला, जडी-बूटी - उद्यान, 'योग-सन्देश' एवं साहित्य - प्रकाशन तथा बिक्री अनुसन्धान, विभाग, पुस्तकालय, मुद्रणालय,

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

अन्नपूर्णा, योग-केन्द्र, यज्ञशालाहरू आधुनिक सुविधाले सम्पन्न हुनेछन्। यस परिसरमा आउने मानिसहरूको लागि शुद्ध सात्विक आहार उपलब्ध हनेछ, जुन एल.पी.जी. ग्याँस, रसायनिक मल तथा कीटनाशक औषधिहरूबाट सर्वथा रहित हुनेछ। यो परिसर विश्वकवि रविन्द्रनाथ टैगोरको शान्ति निकेतन जस्तै पूर्णतया आत्मनिर्भर तथा स्वावलम्बी परिसरको रूपमा विकसित भएर करोडौं मानिसहरूको लागि आरोग्यता, योगाभ्यास, मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक विकासको श्रद्धामयी तपोभूमिको रूपमा लोकविश्रुत संस्थानको स्वरूप ग्रहण गर्न सक्नेछ। एक सय करोड रुपैयाँको यो अत्यन्त विशाल बहुआयामी योजनालाई भारतका लाखौं योग साधक-साधिकाहरूको आर्थिक सहयोगबाटै पूरा गर्ने संकल्प स्वामी रामदेव जीले लिनु भएको छ, जुन परमपिता परमात्माको असीम प्रेरणा तथा कृपाबाट निरन्तर रूपमा पूरा हुँदै गइरहेको छ।

यस योगपीठको सदस्यता ग्रहण गर्नको लागि जुन सहयोग राशि ट्रस्टले निर्धारण गरेको छ, त्यो यस प्रकार रहेको छ :

| | | |
|---|---|---|
| १. | **संस्थापक सदस्य** | ५,००,०००/- |
| २. | **संरक्षक सदस्य** | २,५१,०००/- |
| ३. | **आजीवन सदस्य** | १,००,०००/- |
| ४. | **विशिष्ट सदस्य** | ५१,०००/- |
| ५. | **सम्मानित सदस्य** | २१,०००/- |
| ६. | **सामान्य सदस्य** | ११,०००/- |

## योग सन्देश ( मासिक पत्रिका ) को प्रकाशन

दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) संग जोडिएका हजारौं साधक-साधिकाहरूद्वारा धेरै अघिदेखि गरिएको मांगलाई ध्यानमा राख्दै सितम्बर २००३ देखि अनुभवी सम्पादक मण्डलको सम्पादनमा 'योग सन्देश' नामक पत्रिकाको प्रकाशन शुरू गरिएको छ। अब यो हिन्दीको अतिरिक्त, अंग्रेजी, बंगला, मराठी, गुजराती, पंजाबी, असमिया, नेपाली तथा उडिया आदि आठ अन्य भाषाहरूमा पनि प्रकाशित भई रहेको छ। प्रत्येक महिना हजारौं नयाँ सदस्यहरू यसका ग्राहक बन्नु, यसको बढदो लोकप्रियताको प्रमाण हो। निकट भविष्यमा आर्य परम्पराबाट प्राप्त योग, आयुर्वेद, संस्कृति संस्कार एवं आध्यात्मवार्दा विचारधारालाई लाखौं पाठकहरूसम्म पुऱ्याउने पुनित संकल्प गरिएको छ। यस्को अतिरिक्त कविताहरू एवं भविष्यका योजनाहरू तथा पाठकीय अनुभूति को पनि, पत्रिकामा यथोचितरूपमा समावेश गरिने छ। छोटो-समय मित्रों कुनै पनि हिन्दी पत्रिकाको यसरी तीव्र गतिमा प्रसरित तथा प्रतिष्ठित हुन्ड, परम पुज्य स्वामी रामदेवजीको विलक्षण योग सिद्धिको प्रभावको नै लोकमंगलकारी परिणाम हो।

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

# श्रद्धेय स्वामीजीको संक्षिप्त जीवनवृत्त

पूज्यपाद स्वामी रामदेवजी महाराज जन्म-जन्मान्तरको पुण्य प्रतापबाट बाल ब्रह्मचारी, व्याकरण, आयुर्वेदसहित बौद्धिक दर्शनहरूका महान् मनीषी, श्रोत्रिय ब्रह्मनिष्ठ तथा तितिक्ष्क सन्यासी हुनुहुन्छ। उहाँ वेदहरूको प्रकाण्ड विद्वान, परम तपस्वी, कर्मयोगी ऋषि, आचार्य श्री बलदेवजी महाराज गुरुकुल कालवाका शिष्य हुनुहुन्छ। उहाँले ब्रह्मचर्य आश्रमबाटै, पूजनीय तपस्वी अनासक्त, सन्त श्री शंकरदेवजी महाराजबाट भगीरथीको पवित्र तटमा सन्यासको दीक्षा लिनुभएको थियो।

अष्टाध्यायी, महाभाष्य तथा दर्शनोपनिषद आदि ग्रन्थहरूलाई गुरुकुलहरूमा पढाउनु भयो। हिमालयमा घुम्दै गंगोत्रीका पवित्र गुफाहरूमा तपस्या र ब्रह्म आराधनाद्वारा आध्यात्मिक शक्तिहरू आर्जन गरेर हरिद्वारमा आफ्ना परम् तपस्वी विद्वान तथा आयुर्वेदका महान मनीषी, अनुसन्धानकर्ता आचार्य श्री बालकृष्णलाई साथमा लिएर सन् १९९५ मा पवित्र तीर्थस्थल कनखलमा दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) को स्थापना गरेर साधना गर्दै आरोग्य, आध्यात्मिक तथा शैक्षिक सेवा परियोजनाहरूको शुभारम्भ गर्नुभयो।

उहाँको पावन सान्निध्यमा आयोजना भएका सयौं नि:शुल्क योगसाधना तथा योग चिकित्सा शिविरहरूमा लाखौं मानिसहरूले अनेकौं असाध्य रोगहरूबाट मुक्ति तथा आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्राप्त गरेका छन्। आश्रमद्वारा प्रदान गरिने आयुर्वेदिक चिकित्सा आदि सेवा कार्यहरूबाट प्रत्येक वर्ष लाखौं मानिसहरूले तन तथा मनको स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक ज्योति पाइरहेका छन्। वैदिक संस्कार तथा आधुनिक शिक्षामा आधारित एउटा विशाल आवासीय गुरुकुल किशनगढ घासेडाको हरियाणाको रेवाडी जिल्लामा संचालन गरिरहनु भएको छ। फलाहार माथि मात्र आश्रित रहनु हुने, तपस्वी, सरल, सहज, स्नेही, योगमय व्यक्तित्वका धनी स्वामीजी हामी सबैको श्रद्धाका केन्द्र हुनु हुन्छ। सेवा तथा साधनामा निरन्तर मग्न रहनु हुने, उहाँ हामी सबैको प्रेरणाका स्रोत, बन्दनीय, श्रद्धेय र अनुकरणीय हुनुहुन्छ।

आचार्य बालकृष्ण

INR: 50, US$: 3.75, UK£: 2.50

8 904049 800398

CC-0. Nepal Sanskrit Academy, Kathmandu Collection

ISBN 81-89235-38-9